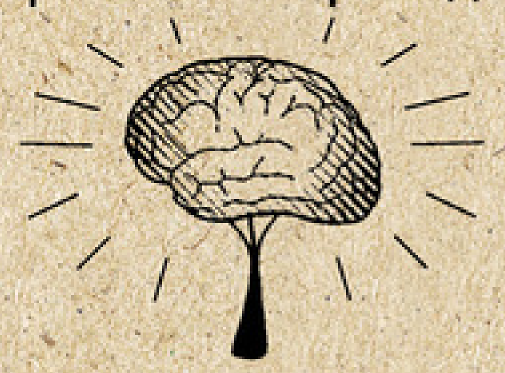


Дэниел Сигел

Растущий мозг

Как нейронаука и навыки майндсайт помогают преодолеть проблемы переходного возраста





Дэниэл Дж. Сигел
Растущий мозг. Как нейронаука и навыки майндсайт помогают преодолеть проблемы подросткового возраста
Серия «Совершенный мозг»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=14331270
Растущий мозг. Как нейронаука и навыки майндсайт помогают преодолеть проблемы подросткового возраста / Дэниел Сигел ; [пер. с англ. К. Савельева].: Эксмо; Москва; 2016
ISBN 978-5-699-85514-8

Аннотация

Поведение подростков нередко ставит родителей в тупик. Объяснить его сложно, а иногда невозможно. Выдающийся психиатр и нейробиолог Дэниел Сигел рассматривает подростковые проблемы как результат изменений в развитии мозга. Причем считает эти трансформации чрезвычайно плодотворными, а опыт, накопленный в переходном возрасте, – влияющим на всю дальнейшую жизнь. Соединяя свои знания из области нейронауки и теорию майндсайт, Дэниел Сигел помогает понять взрослеющих детей и остаться в тесной связи с теми, кто дорог.

Также книга выходила под названием «Вне зоны доступа. Как не потерять контакт с ребенком в переходном возрасте».

Содержание

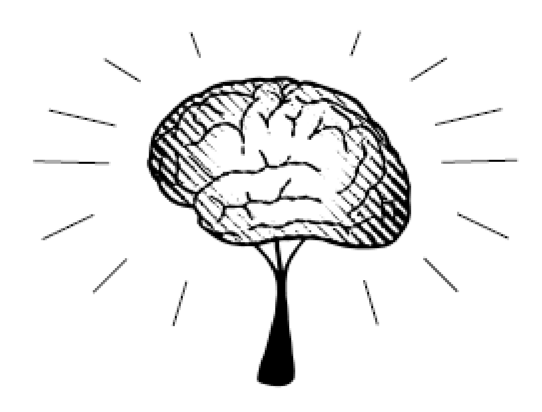
Дэниел Сигел

Растущий мозг. Как нейронаука и навыки майндсайт помогают преодолеть проблемы подросткового возраста

Мадлен и Александру – за понимание сути переходного возраста.

Кэролайн – верной спутнице в этом бурном и полном чудес путешествии.

Моей маме – за то, что сохранила подростка во мне и послужила вдохновением для всех нас.



Daniel J. Siegel

Brainstorm
The Power and Purpose of the Teenage Brain

Перевод на русский язык К. Савельева

Из этой книги вы узнаете

• Что такое переходный возраст с точки зрения психологии и нейробиологии? – часть I

• Какие мифы о подростках мешают взрослым нормально с ними контактировать? – часть I

• Как развивается мозг человека в переходном возрасте и как это влияет на личность? – часть II

• Что нужно делать, чтобы помочь гармоничному развитию мозга и личности подростка? – часть II

• Как знания о влиянии мозга на поведение и личность подростка помогут защитить его от бед и неприятностей? – части II–IV

• Почему порой вызывающее поведение подростков не всегда от них зависит? – части III, IV

• Чем объясняется стремление подростков к независимости от родителей? – часть IV

• Почему авторитет сверстников для подростка намного важнее авторитета взрослых? – части III, IV

• В чем причина, что принцип «не делай так» с подростками практически не работает? – часть II

• Почему подростки отчаянно нуждаются в одобрении своих действий? – части III, IV

• Как существующие в семье модели общения и привязанности влияют на подростка? – часть III

• Что поможет исправить ошибки воспитания, допущенные в детстве подростка? – часть III

• Как справляться с типичными и неизбежными проблемами переходного возраста? – части III, IV

• Что делать, чтобы отношения родителей с подростком были и оставались доверительными и теплыми? – часть III

Часть I
Суть переходного возраста

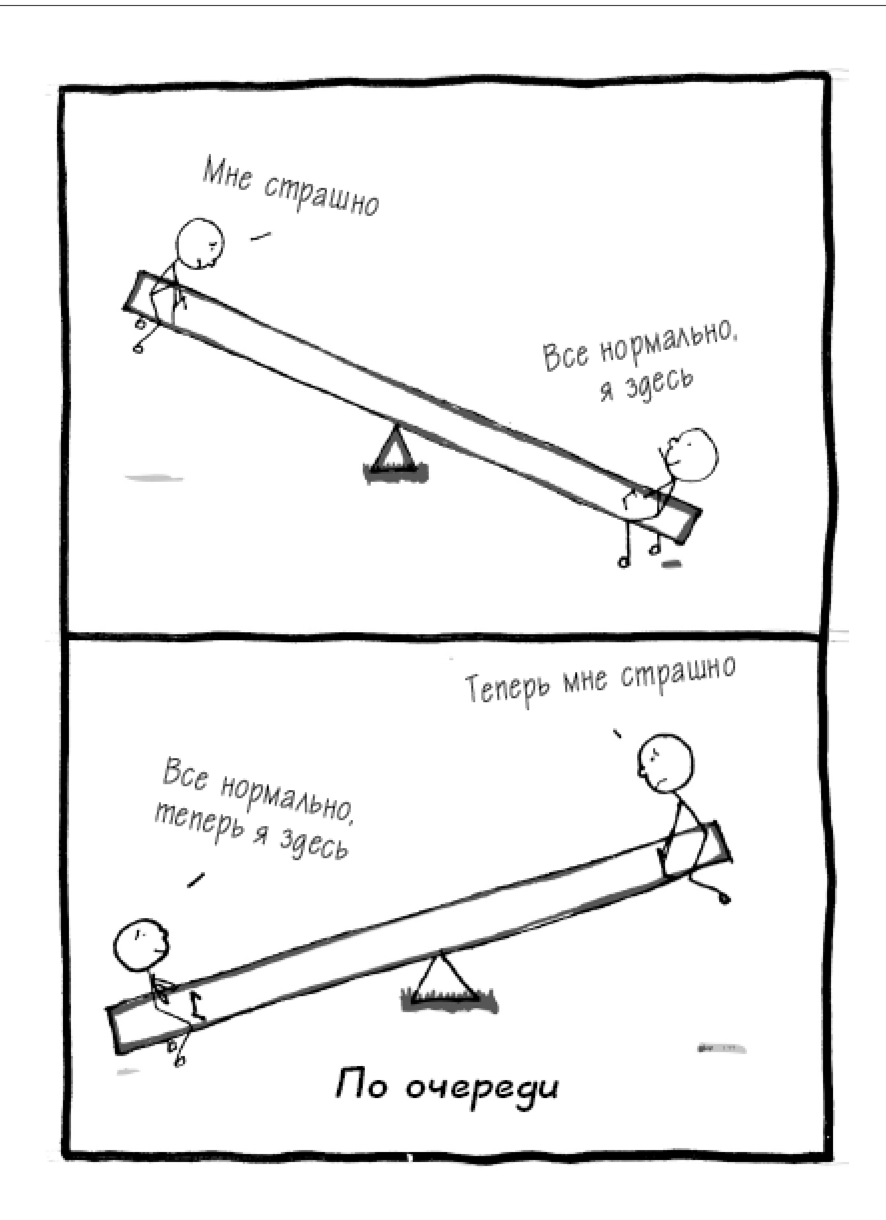
Переходный возраст – не только трудный, но и уникальный этап нашей жизни. Период примерно с 12 до 24 лет (да-да, до поздней юности!) – время значительных перемен и испытаний как для подростков и молодых людей, так и для тех, кто их окружает. Надеюсь, что эта книга будет полезна как старшему, так и младшему поколению. Если вы подросток, она поможет вам совершить местами болезненное, а местами захватывающее путешествие по переходному возрасту, понять и принять себя. Если вы родитель, учитель или воспитатель, книга покажет, как помочь вашим подопечным с большой пользой для себя пройти через чрезвычайно важные годы становления личности и характера.

Переходный период окружен массой вымыслов, убедительно опровергаемых современной наукой. Эти предубеждения значительно усложняют жизнь как взрослым, так и подросткам. Один из самых стойких мифов гласит, что бушующие гормоны заставляют подростков «слетать с катушек». Ложь. Выработка гормонов в этом возрасте действительно увеличивается, но не гормоны определяют поведение молодых людей. Теперь мы знаем, что подростковое восприятие в первую очередь является результатом изменений в развитии мозга. Понимание этих перемен делает течение жизни более ровным как для подростков, так и для взрослых, которые имеют с ними дело.

Другой миф: переходный возраст – это просто время незрелости и подросткам нужно лишь «вырасти». Неудивительно, что с такой ограниченной точки зрения переходный возраст остается так или иначе перетерпеть и оставить позади с минимальным количеством боевых шрамов. Да, как уже говорилось, переходный возраст может быть трудным и противоречивым периодом, так как происходит много новых и зачастую глубоко переживаемых событий. Поступки, совершаемые подростками, могут казаться непоследовательными и даже бессердечными. Поверьте, будучи отцом двух подростков, я знаю, о чем говорю.

Так вот, подросткам нужно не *пережить* переходный возраст, а *прожить* его с пользой, потому что это очень важный этап. Что я имею в виду? Главная идея, которую мы будем обсуждать, состоит в том, что «работа» подростка – тестирование границ, поиск неизведанного и увлекательного – закладывает основу для формирования тех качеств характера, которые впоследствии позволяют ему жить полноценной, интересной и целенаправленной жизнью.

Третий миф гласит, что подростковый возраст знаменует переход к независимости от взрослых. Подростки действительно испытывают естественное стремление к независимости, однако отношения со взрослыми все равно имеют для них существенное значение. Здоровый переход к зрелости подразумевает взаимозависимость, а не полную изоляцию по принципу «сделай сам». Природа отношений с родителями меняется, и в этот период друзья становятся важнее. В конечном счете мы движемся от потребности в заботе взрослых к потребности в более интенсивном общении со сверстниками, а потом к заботе о других людях и получению помощи от них в зрелом возрасте. Это и есть взаимозависимость. Мы изучим характер этих связей и убедимся, что наша потребность в близких отношениях сохраняется на протяжении всей жизни.



К сожалению, мнение других людей о нас может повлиять на наше мнение о себе и наше поведение. Это особенно верно, когда речь идет о подростках и о том, как они интерпретируют распространенные негативные убеждения, прямо или косвенно исходящие от взрослых, – например, о «необузданности», «лени» или «невнимательности». Известно, что дети, которым учителя говорят об их «ограниченных способностях», показывают худшие результаты, чем те, которые не слышат о себе ничего подобного. Но когда учителя говорят, что те же ученики обладают выдающимися способностями, ученики показывают более высокие результаты. Подросткам, которые постоянно сталкиваются с негативным мнением о себе, зачастую труднее раскрыть свой потенциал. Как писал Йоганн Вольфганг фон Гете, «обращаясь с ближними так, будто они лучше того, что представляют собой на самом деле, мы заставляем их становиться лучше». Переходный возраст – это не период «взбалмошности» или «незрелости». Это период напряженной эмоциональной жизни, поисков своего места в обществе и творческой работы над личностью. Это постоянное стремление узнать, что лучше для нас, на что мы способны как личности и члены человеческой семьи.

Подросткам, которые постоянно сталкиваются с негативным мнением о себе, зачастую труднее раскрыть свой потенциал.

Эта книга построена следующим образом. В части I рассматривается суть переходного возраста и предполагается, что понимание ее важных аспектов обеспечивает заряд жизненной энергии в этом возрасте и в последующие годы. В части II я рассказываю о том, как развивается мозг в переходном возрасте, чтобы мы могли по максимуму использовать возможности, предоставляемые этим периодом жизни. В части III мы обсудим, как взаимоотношения формируют наше чувство идентичности и что можно сделать для создания более прочных связей с людьми и понимания самого себя. В части IV мы изучаем, как восприимчивость к происходящему помогает справляться с изменениями и вызовами переходного возраста, чтобы полностью осознавать внутренние и межличностные аспекты нашего жизненного опыта. Я также предлагаю практические шаги в разделах «Инструменты майндсайт», где показаны научно доказанные способы, укрепляющие наш мозг и наши отношения.

Поскольку для каждого существует свой оптимальный способ обучения, вы можете решить, какой подход лучше всего работает для вас. Если вам нравится сочетать концепции и научные факты с историями и примерами, наверное, будет лучше всего прочитать книгу от начала до конца. Если вы лучше всего усваиваете практические знания, стоит начать с разделов «Инструменты майндсайт», а потом перейти к научным фактам и историям.

Я написал книгу так, что если вы хотите углубиться в конкретную тему, то можете сделать это, в первую очередь прочитав соответствующий раздел: в части III это взаимоотношения, а в части II – работа мозга. Если вам больше подходят дискуссии на основе реальных историй, сначала прочитайте часть IV, а потом перейдите к предыдущим частям и практическим разделам. Части книги и разделы «Практические советы» образуют единое целое, но вы можете выбрать наиболее удобный способ их освоения.

Это книга о понимании и воспитании основных черт характера в переходном возрасте, но ее цель – сделать мир более здоровым и счастливым местом независимо от нашего возраста.

Выгоды и вызовы переходного возраста

Основные черты переходного возраста обусловлены естественными изменениями, происходящими в мозге. Поскольку мозг определяет наше сознание и взаимоотношения, знания о нем помогают разобраться с личным опытом и отношениями в обществе. Я покажу, как это понимание и практические способы укрепления мозга помогают сделать разум более устойчивым и наладить плодотворные отношения с людьми.

В переходном возрасте изменяются такие важные функции, как запоминание, логическое мышление, фокусировка внимания, принятие решений и контакты с людьми. С 12 до 24 лет происходит стремительный процесс роста и взросления, не имеющий аналогов в нашей жизни. Понимание природы этих перемен помогает сделать жизненное странствие более позитивным и плодотворным.

Переходный возраст – лучшее время для воспитания мужества и направления творческой энергии. Жизнь подростков изменяется со скоростью лесного пожара. И этих перемен не только не нужно избегать или «переживать» – их нужно поощрять! Эта книга появилась на свет из-за потребности сосредоточиться на позитивном значении переходного возраста.

Изменения, происходящие в мозге подростков, плодотворны. Опыт, накопленный в переходном возрасте, непосредственно влияет на дальнейшую жизнь. Творческие качества также помогают нам ориентироваться в большом мире и открывают новые возможности, которые естественным образом возникают из-за стремления выйти за рамки существующего положения вещей и подростковой энергии.

Наряду с позитивным потенциалом новые способы мышления, восприятия и поведения могут иметь и оборотную сторону. И все же *можно* научиться использовать преимущества мышления в переходном возрасте и сохранить эти качества в зрелые годы.

Изменения мозга в начале переходного возраста устанавливают четыре характерных качества подросткового сознания: поиск новизны, социальную активность, обостренную чувствительность и тягу к творчеству. Эти изменения фундаментальных нейронных связей отличают переходный возраст от детства: подростки стремятся к одобрению в поиске новых вещей, контактируют со сверстниками, испытывают более сильные эмоции и отталкиваются от существующего порядка вещей для создания новых способов мироощущения. Каждая из этих перемен необходима для создания важных сдвигов, происходящих в мышлении, чувственном восприятии, взаимодействии и поиске решений. Да, эти перемены могут иметь и негативную сторону. Какие же плюсы и минусы имеет каждое из этих четырех качеств подросткового сознания, с какими выгодами и рисками они связаны?

1. *Поиск новизны* появляется в результате усиленной потребности в одобрении сверстников, которая внутренне мотивирует к испытанию новых вещей, более полному ощущению жизни и активной жизненной позиции. Минусы: поиск новых ощущений и тяга к риску, придавая чрезмерное значение чувству восторга и нервного возбуждения, может привести к опасному поведению и травмам, как физическим, так и психическим. Плюсы: восприимчивость к переменам и тяга к полноценной жизни появляются, когда поиск новизны приводит к новым увлечениям, новым занятиям и отношению к жизни как к увлекательному приключению.

2. *Социальная активность* укрепляет связи между сверстниками и приводит к появлению новых друзей. Минусы: подростки, изолированные от взрослых и окруженные лишь другими подростками, склонны к рискованному поведению, а полное пренебрежение к взрослым и их знаниям и мнениям увеличивает эти риски. Плюсы: тяга к контактам приво-

дит к созданию отношений, основанных на взаимной поддержке и способствующих благополучию, долголетию и ощущению счастья на всем протяжении жизни.

3. *Обостренная чувствительность* придает жизни большую полноту ощущений. Минусы: интенсивные эмоции могут привести к импульсивности, резким переменам настроения, а иногда к неадекватным реакциям и вспышкам. Плюсы: эмоциональность насыщает энергией и ощущением здоровой целеустремленности, что придает жизни глубокий смысл и полноту.

4. *Тяга к творчеству* подразумевает расширение границ осознания. Новое концептуальное и абстрактное мышление, которое развивается у подростка, позволяет ему сомневаться в существующем порядке вещей, заставляет искать оригинальные подходы к решению проблем, создавать новые идеи и изобретения. Минусы: поиски смысла жизни в переходном возрасте могут привести к кризису личности, уязвимости, отсутствию цели. Плюсы: если разум сохраняет способность творческого исследования новых способов мышления и восприятия, то ощущение повседневной рутины можно свести к минимуму и завести привычку находить «необычное в обычном». Неплохая стратегия для полноценной жизни!

Хотя поиск новизны в переходном возрасте подталкивает нас к творческим исследованиям и совместному «мозговому штурму», мы можем попасть и в «идеальный шторм», когда эмоции захлестывают нас, словно цунами. Переходному возрасту свойственны оба вида умственных и эмоциональных состояний.

От ранней юности – к зрелости: сохранение целостности

Я часто слышу от взрослых людей, что их жизнь превратилась в обычную рутину. Они чувствуют себя «пустыми» или «увязшими в болоте», утратившими стремление к новизне, страдают от скуки. Они также чувствуют себя брошенными и одинокими из-за отсутствия нормального общения. Для многих жизнь утратила свою эмоциональную остроту, все кажется блеклым и утомительным. Скука приводит к апатии и даже к депрессии и отчаянию. Кажется, больше ничего не имеет значения, все выглядит мертвым или искусственным. Когда взрослые перестают пользоваться своими возможностями для творческого поиска, их способ мышления и подход к жизненным проблемам превращаются в монотонную рутину и воображение не находит выхода. Утрачивая силу подросткового разума, взрослые теряют энергию, и их жизнь становится «безжизненной».

Игривость и юмор, возникающие в результате создания новых сочетаний знакомых вещей, необходимы для поддержания жизненной энергии. Общаясь с подростками, вы часто слышите смех, граничащий с истерикой. Иногда вы также можете видеть много слез. Разумеется, острые эмоциональные переживания могут приводить и к веселью, и к слезам. Общаясь со взрослыми, вы большей частью слышите серьезные разговоры. Да, жизнь серьезна, но мы можем привносить в нее юмор и веселье. Нам нужно шутить и ощущать радость бытия не для того, чтобы уходить от мировых проблем, а для того, чтобы жить с ними.

Утрачивая силу подросткового разума, взрослые теряют энергию, и их жизнь становится «безжизненной

Но когда взрослые утрачивают четыре отличительных качества подросткового сознания, когда отказываются от поисков новизны, активного общения с единомышленниками и творческих исследований, жизнь становится одинокой, утомительной и однообразной. Кто добровольно выберет такую жизнь? Скорее всего никто, но это происходит постоянно. Мы, взрослые, склонны двигаться по жизни на автопилоте. Почему? Потому что бывает трудно справляться с жизненными обстоятельствами. Иногда проще отгородиться от качеств, которые придают вкус жизни в переходном возрасте, и перейти в «режим выживания» с набором функций, на которые можно полагаться в повседневном существовании. Но, позволяя себе утратить вкус к жизни, мы лишь осложняем ее; кроме того, это может привести к неспособности поддерживать работу мозга на должном уровне по мере старения.

Поэтому я полагаю, что качества переходного возраста, которые для подростков являются одновременно благословением и проклятием, необходимы взрослым для того, чтобы поддерживать в себе жизненную энергию. Вот еще один миф: люди склонны считать, что после детства мозг перестает расти. Неправда: мозг растет и изменяется всю жизнь. Я утверждаю, что четыре качества подросткового сознания необходимы не только для полноценной жизни в переходном возрасте, но и для развития мозга после этого.

Вот как кратко можно описать «сущность» изменений мозга в переходном возрасте:

Эмоциональная искра – внутренние ощущения, наиболее сильные в переходном возрасте, придают глубину и осмысленность нашей жизни в последующие годы.

Социальная активность – важные связи с другими людьми, которые поддерживают нас в жизненном странствии; осмысленные и взаимовыгодные взаимоотношения.

Новизна – поиск нового жизненного опыта и впечатлений, которые стимулируют наши мысли, чувства и ощущения.

Творческие исследования – концептуальное и абстрактное мышление и расширение границ сознания позволяют видеть мир в новой перспективе.

Иногда мне кажется, что внутренняя напряженность, с которой родители реагируют на поведение подростков, отчасти представляет собой неосознанную тоску по тем самым качествам, которые они могли утратить с возрастом. Взрослому, который не имеет эмоциональной искры, может показаться угрожающим поведение подростка, который не справляется с избытком чувств. Взрослому, лишенному активного общения, может показаться чуждой активность подростка, который постоянно встречается с друзьями. Сколько друзей мы заводим в 30, 40 или 50 лет? По сравнению с тягой подростка к новому «взрослая повседневность» кажется скучной. А творческие поиски, заставляющие подростка пробовать всевозможные новые способы мышления и поведения, делают предсказуемость и распорядок взрослой жизни слишком монотонными и ограниченными.



Если б взрослые могли вернуть частицу этой «жизненной сущности», разрыв между поколениями стал бы не так заметен. Иногда то, что мы видим в других людях, напоминает нам о том, чего нам самим не хватает, и это напоминание расстраивает, сердит или печалит нас. Мне часто приходилось видеть родителей, которые не выносили какой-нибудь аспект личности своего ребенка, так как он напоминал им о каком-то недостатке в их собственной жизни. Если мы сделаем глубокий вдох и поймем, что мы все учимся на протяжении всей жизни, тогда, к примеру, острая эмоциональная реакция взрослого на поведение подростка может послужить напоминанием о необходимости рассмотреть собственную внутреннюю жизнь, а не просто внешние реакции.

Взрослые многое могут узнать о переходном возрасте как о периоде, через который проходит каждый, и многому научиться у подростков. Подростки напоминают нам о чувствах, которые мы имеем право испытывать в собственной жизни. Сходным образом подростками мы могли учиться у старших, которые делились с нами жизненным опытом, поддерживая наше движение к независимости.

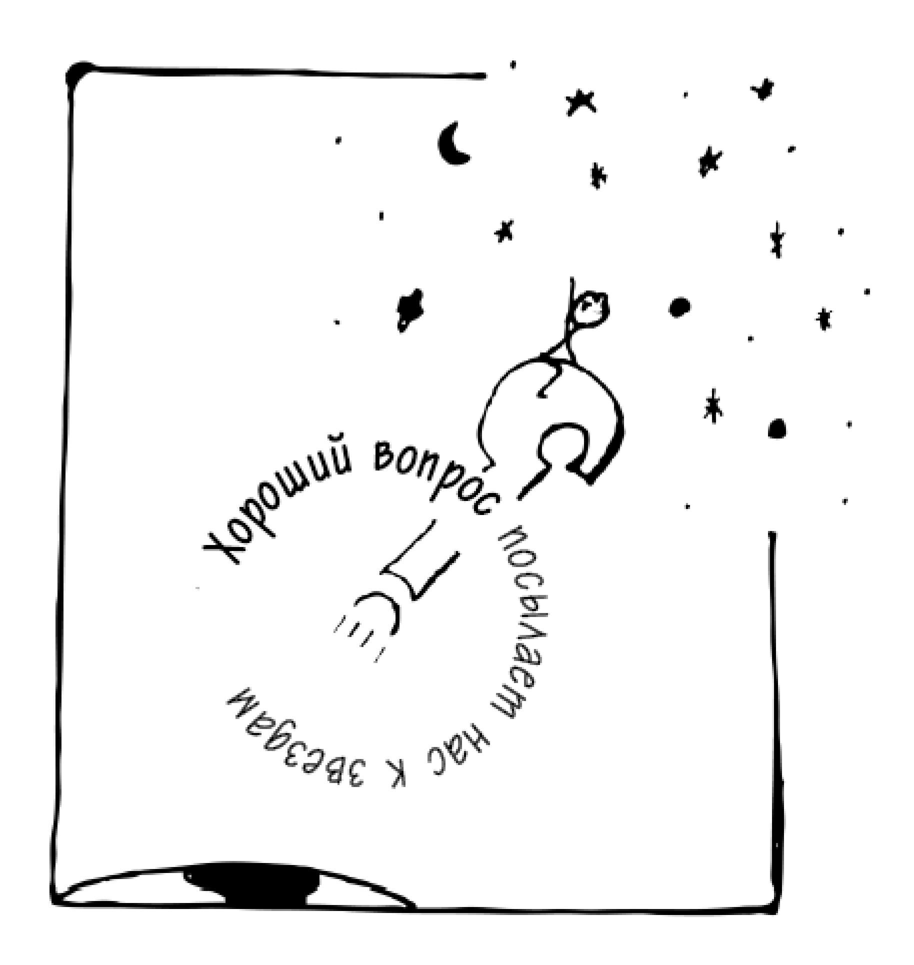
Умение пользоваться силой подросткового сознания помогает позитивно воспринимать этот период интенсивных внутренних перемен. При правильном отношении эти перемены приводят к позитивным результатам в более зрелом возрасте.

Переходный возраст наизнанку

Мы будем исследовать сущность переходного возраста методом «наизнанку». Понимание собственной или чужой внутренней жизни помогает понять собственное или чужое поведение. А это позволяет нам быть творцами своей жизни, а не довольствоваться тем, что есть. Для этого нужно понять, как мозг, самосознание и отношения с людьми создают восприятие нашей личности – если хотите, наше отношение к себе, – чтобы мы были лучше подготовлены к этому этапу жизни.

Мы также рассмотрим важные научные идеи и способы их применения в повседневной жизни.

Если вы подросток, эти дискуссии помогут вам задуматься о своей жизни и оценить ее. Если вы взрослый, то можете задуматься о том, что происходит сейчас, или о ранней юности. Возможно, вы сочтете полезным вести личный дневник для записи своих размышлений; иногда это помогает упорядочить впечатления и разобраться в них. Если вы хотите совершить путешествие по миру переходного возраста, где можно узнать много нового, научиться управлять творческой силой подросткового разума и лучше понимать его способности и возможности, то вы попали в нужное место.



Мы никогда не перестанем интересоваться, кто мы, в чем смысл жизни. Окончательных ответов на эти вопросы нет, но это не значит, что мы должны прекратить поиски. Наш разум постоянно ищет способы делать жизнь более здоровой и плодотворной. Понимание

того, что происходит с человеком в переходном возрасте, на важнейшем этапе его развития, помогает ориентироваться в этих процессах и продолжать развитие.

Ребенок часто рассматривает родителей как образцовые ролевые модели. Подростки начинают видеть родителей как реальных людей, а не героев, как людей, имеющих свои изъяны и ограничения. Наверное, такое отношение к родителям помогает нам расставаться с ними, когда мы отправляемся в большой мир. Марк Твен однажды сказал: «Когда я был 14-летним парнишкой, мой отец казался мне таким невежественным, что я едва выносил своего старика. Но когда мне исполнился 21 год, я поразился тому, как много узнал старик за эти 7 лет».

Естественно, отказ от существующего положения вещей – это основной способ приобретения нового опыта. А поиск новизны – это одновременно выражение несогласия с привычным образом жизни и увлекательное занятие. Переходный возраст наполнен новыми идеями и духом приключений.

Стремление к новизне – творческая сила, которую можно обуздать для блага каждого в *том случае*, если мы будем рассматривать это движение к новым вещам и независимости позитивно. Борьба с этими основополагающими качествами переходного возраста напоминает попытку остановить водопад голыми руками. Сила переходного возраста найдет возможность для проявления в поведении подростка и во внутренних ментальных сдвигах. Остановить водопад нельзя, но можно научиться направлять его курс и обуздать его силу.

Хорошая новость заключается в том, что фазу подросткового развития не нужно рассматривать как войну между поколениями. Если взрослые пытаются преградить поток молодежной энергии, то общение, скорее всего, будет омрачено напряженностью и неуважением. Может возникнуть отчуждение, скрытность, изоляция и масса других вредных реакций. Ключ к успешному общению между подростком и взрослым, который когда-то был подростком, – конструктивное отношение и постоянные попытки найти взаимопонимание, чтобы избежать трагических недоразумений и рискованного поведения. Это непросто, но об этом нужно помнить и не опускать руки.



Общий интерес для взрослых и подростков состоит в том, чтобы обеспечить плавный переход к независимости. Тогда стремление добиться признания и тяга к новизне приведут к позитивному итогу.

Понимая работу мозга, мы можем контролировать его мощные побуждения для того, чтобы менять жизнь к лучшему. Понимание взаимодействия его линий связи и их интеграции в процессе развития позволяет добиться оптимального распоряжения жизнью и в переходном возрасте, и после этого. Интеграция изменяет связи между разными областями мозга, что приводит к изменению восприятия и тем важным переменам, которые мы наблюдаем в мышлении и поведении подростков.

И главное: вы можете укрепить свой мозг и сделать его более целостным. Вы можете научиться улучшать мыслительные функции, сделать мозг более здоровым, а отношения – более плодотворными. Все это мы обсудим на следующих страницах. Знайте: ваша жизнь действительно может измениться к лучшему. Я не шучу!

Риски и награды

Хотя большинство аспектов нашей жизни, поддающихся измерению, таких, как физическая сила, иммунные функции, способность выносить жару и холод, ловкость и скорость реакций, улучшается в переходном возрасте, в этот период мы также подвергаемся трехкратному риску серьезной травмы или даже смерти по сравнению с детством или зрелым возрастом. Такое увеличение риска не случайно: ученые считают, что оно обусловлено естественными переменами в развитии мозга.

Вопрос заключается в том, можем ли мы поддерживать стремление к изучению новых вещей и одновременно минимизировать риск ущерба. Это серьезная проблема и один из вызовов нашим способностям, к которым мы обратимся на следующих страницах.

Как-то мы с годовалым сынишкой забавлялись тем, что собирали на прогулке камешки, которые потом разбрасывали. Мое внимание привлекла длиннющая пробка на обычно тихой улице. Дома я услышал, что примерно в одной миле от нашей квартиры произошла ужасная автомобильная авария.

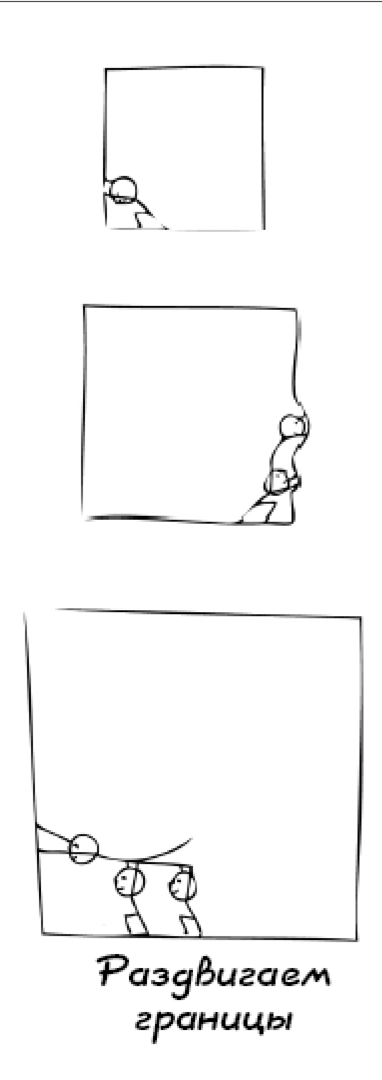
А произошло вот что.

Мой любимый учитель, принимавший участие в программе профессиональной психиатрической подготовки, во второй половине дня отправился с женой в ресторан. Я буду называть его Биллом. (Как и во всех правдивых историях, рассказанных в этой книге, я изменил имена и характерные признаки людей, о которых идет речь. Разумеется, это не касается меня самого и членов моей семьи.) Его жена впоследствии рассказала мне, что они находились в предвкушении прекрасного вечера. Билл доехал до перекрестка, посмотрел в обе стороны и аккуратно начал поворачивать. Внезапно вылетевший автомобиль протаранил их. Билл погиб на месте. Поразительно, но жена Билла и водитель-убийца остались невредимыми, по крайней мере физически.

Вторым водителем был 19-летний паренек на новеньком спортивном автомобиле. Два месяца назад он врезался в дерево на том же извилистом бульваре и был арестован за превышение скорости. Родители вскоре купили ему новый автомобиль. Следователи установили, что юноша мчался со скоростью минимум 150 километров в час…

За несколько недель до трагической гибели Билла мы с ним беседовали о некоторых моих исследованиях. «Очень интересно, – сказал Билл. – Расскажите еще что-нибудь!» Он был замечательным учителем, который внимательно слушал мои рассуждения, поддерживал мои интересы и поощрял меня двигаться дальше. В тот раз я сказал ему об этом. «Спасибо, Дэн, но теперь я думаю о вас скорее как о коллеге и единомышленнике», – сказал он. Я поблагодарил его, чувствуя себя польщенным. Теперь я задумался о том, как работа Билла, посвященная изучению причин человеческого поведения, может помочь нам всем понять этот нелепый и фатальный инцидент.

Изучая статистические данные о переходном возрасте, я с изумлением обнаружил, что подростки – в целом более здоровые и физически способные люди, чем дети или взрослые, – образуют самую большую группу людей, умирающих по причинам, которых можно избежать. Под этим я понимаю рискованные и опасные виды поведения, ведущие к тяжелым увечьям или смерти. По количеству несчастных случаев, употребления наркотиков, огнестрельных ранений, убийств и самоубийств период с 12 до 24 лет является самым рискованным в нашей жизни. Смерть Билла согласуется со статистикой. Факт в том, что многие подростки, как этот 19-летний юноша, склонны к экстремальному поведению, которое ставит под угрозу их собственную жизнь и здоровье, а также жизнь других людей.



В чем причина сильной тяги к риску, проверке границ возможного и острым ощущениям? Глядя на своего годовалого сына, я задавался вопросом, что я могу сделать как отец, чтобы уберечь его от деструктивного поведения в переходном возрасте. Мне хотелось выяснить это и поделиться результатами с людьми, чтобы в дальнейшем избегать таких трагедий, как та, что оборвала жизнь Билла.

Переходный возраст – это время интенсивного расширения границ, которое может быть опасным и приводить к катастрофам, но оппозиция существующему положению вещей также может быть удивительно позитивной и необходимой составляющей жизни. Наша задача – активно изучать и искать новые пути расширения границ существования, но при этом не мчаться по улице с бешеной скоростью…

Конкретно для мужчин, которые как будто имеют биологическую потребность заигрывать с опасностью, тестировать границы возможного и идти на риск для доказательства своей «полноценности», должны существовать культурно санкционированные «обряды перехода», которые мы можем изобрести заново, не связанные с безумной гонкой и невинными жертвами на дорогах. Когда молодая газель приближается к леопарду, чтобы посмотреть на хищника, она рискует своей жизнью, но не жизнями других газелей независимо от их возраста. Для современных людей, разделяющих с другими млекопитающими подростковую тягу к опасности, автомобили и алкоголь возглавляют список смертельных опасностей в этот период жизни, здоровый во всех прочих отношениях.

После гибели Билла прошло 20 лет. Сколько за это время прогремело выстрелов в школах, взрывов в общественных местах; многие из этих инцидентов свидетельствуют о неурав-

новешенном поведении мужчин в переходном возрасте. Современный мир становится все разобщеннее, и нам нужно что-то делать, чтобы удержать подростков от деструктивного поведения.

Вместо того чтобы строить догадки о причинах происходящего, гораздо плодотворнее изучать природу переходного возраста, чтобы деструктивных действий и катастрофических последствий становилось меньше. Думаю, Билл был бы рад, если б понимание процессов переходного возраста, которые привели к его смерти, помогло избежать таких трагедий в будущем.

Отстраненность

Подростковое стремление отстраниться от всего известного, знакомого и безопасного имеет две стороны. Да, растущая отстраненность подростков от взрослых будто встроена в наши гены. Именно она заставляет нас с безумной скоростью мчаться по улицам. Это оборотная сторона монеты – та, которую мы должны контролировать, чтобы подросток расправлял свои крылья с минимальной опасностью для себя или других.

Однако есть и конструктивная сторона, которую можно использовать.

Силу подросткового сознания можно направить на пользу. Переходный возраст – это время огромных возможностей огромной творческой силы. Отстраненность от традиционного мышления, привычек и занятий выводит разум за рамки стандарта и создает новые, оригинальные подходы к известным вещам.

Мир стоит перед острейшими проблемами. Энергетический кризис, природные изменения, перенаселенность, войны, нищета и нехватка здоровой пищи, чистой воды и воздуха… Мы отчаянно нуждаемся в новаторских способах их решения. По моему мнению, именно подростковое сознание – с его эмоциональной искрой, мощной тягой к переменам и стремлением искать новые пути – способно спасти планету. Задача в том, чтобы обнаружить позитивные аспекты переходного возраста и обеспечить сотрудничество взрослых и подростков ради общего блага, а не взаимного отчуждения.

Как бы там ни было, понимание неврологии помогает объяснить подростку, почему стоит позвонить домой или вернуться в час ночи, а не под утро. Если вы подросток и хотите понять, в чем суть изменений мозга в переходном возрасте, то ваша жизнь уже сейчас заметно улучшится. Знание о фундаментальных изменениях в сознании подростка делает более здоровой и счастливой и жизнь взрослых.

Половая зрелость и сексуальность

В переходном возрасте со всеми людьми происходят две перемены. Во-первых, с наступлением половой зрелости тело начинает изменяться, и эти перемены отражаются на эмоциях. Во-вторых, мы отстраняемся от родителей, начинаем больше общаться со сверстниками и экспериментируем.

При наступлении половой зрелости происходит развитие половых органов, изменение уровня гормонов и появление вторичных половых характеристик, таких, как грудь у девушек и рост волос на лице у юношей. Вместе с этим приходит осознание сексуальности. Мы испытываем острое влечение к людям; это и восхищает, и пугает. Половое созревание, как правило, отмечает переход к подростковому возрасту. У некоторых людей мозговые изменения происходят еще до начала половой зрелости, к примеру, у подростков с задержкой полового развития.

Наступление половой зрелости также означает переход к фертильности – способности к размножению. Сто лет назад промежуток между наступлением половой зрелости и принятием на себя обязанностей взрослого человека был очень коротким и составлял не более двух-трех лет. Теперь промежуток между половым созреванием и «концом переходного возраста» стал более продолжительным, а переход к зрелому возрасту – менее отчетливым. Зачастую время для устройства на постоянную работу и обзаведения собственной семьей занимает 10–20 лет. Поскольку теперь половое созревание начинается раньше, чем прежде (у девочек оно часто происходит в 12–13 лет, а не в 15–16, как 100 лет назад), а время для обустройства семьи и других «взрослых» обязанностей наступает гораздо позже, переходный возраст оказывается сильно растянутым.

Постепенное отстранение от родителей – общее правило, но современные подростки все чаще реагируют на проблемы переходного возраста, полностью исключая взрослых из своей жизни. Как для взрослых, так и для подростков открытые линии общения можно считать главным условием успешного прохождения через эти непростые годы.

Во всех культурах годы между детством и зрелостью считались особым периодом. Кстати, ученые отметили, что это особый период и в царстве животных: собаки и гепарды, попугаи и певчие птицы переживают переходный возраст как отдельный этап жизни. Вполне возможно, что он как-то закодирован в наших генах.

Если б мы продолжали поступать точно так же, как предыдущие поколения, то пользовались бы одними и теми же стратегиями, которые могут оказаться непригодными в постоянно меняющемся мире. Но, отстраняясь от взрослых и проводя больше времени со сверстниками в подростковом возрасте, мы находим новые способы обращения к миру и новые жизненные стратегии. В эволюционной реальности, которая гласит «адаптируйся или умри», подростки – передовой отряд для адаптации.

Однако взрослые иногда забывают о собственной юности и соглашаются на статус-кво, чувствуя себя комфортнее в знакомой обстановке. Это можно понять, однако оно бывает причиной трений в отношениях между взрослыми и подростками. Взрослые хотят, чтобы все оставалось, как есть; подростки стремятся к созданию нового мира. Это может превратиться в источник напряженности и деструктивных отношений, причиняющих боль и неудобства обеим сторонам.

> Современные подростки все чаще реагируют на проблемы переходного возраста, полностью исключая взрослых из своей жизни.

Мы подробно обсудим, как взаимоотношения формируют личность по мере перехода от любви и привязанности к родителям к отстранению от них и предпочтению общения

со сверстниками. Связь со сверстниками в переходный возраст жизненно необходима. Она создает ощущение безопасности, когда мы «покидаем гнездо» и помогаем друг другу в том, что считаем важным. Более активное общение помогает наладить сотрудничество со сверстниками, вместе с которыми мы хотим построить новый мир.

На всем протяжении истории существовали общины, где подростки занимались исследованием и утверждением своей независимости, сохраняя связи со «старейшинами». Эти связующие звенья сильно растянуты в современном мире и иногда рвутся из-за взаимного отчуждения. Мы самой природой предназначены для связи друг с другом. Полное отстранение от взрослых приводит подростка к изоляции даже от собственной группы сверстников, а в конце концов – к дезориентации. Помните, что отстранение подростка от взрослых – это естественный процесс, но отчуждение от остальных неестественно и вредно. Поэтому так важно поддерживать линии сообщения и помнить о том, что все мы члены общества, где люди связаны друг с другом.

Стрессы и расстройства переходного возраста

Недавно я обсуждал новые подходы к образованию и Интернету с группой старших подростков и взрослых разного возраста. Для начала я предложил одним словом описать переходный возраст и получил такой перечень: *изолированный, помешанный, растерянный, одинокий, испуганный, дикий, неуправляемый, потерянный, ищущий* и *неистовый.*

Я предложил *отстраненный*… и задумался: не слишком ли оно абстрактно? Как вы увидите, такое сомнение может быть частью нашего темперамента. Но для переходного возраста характерно и ощущение неуверенности. Почему? Потому что это время великого перехода. Мы переходим от сравнительной безопасности и привычности домашнего гнезда к следующему этапу (который может продолжаться десятилетиями), когда у нас нет настоящего дома, который можно было бы назвать своим. Так что мы имеем две причины для расстройства: расставание с привычным и безопасным и знакомство с непривычным и опасным. Вы и не подозревали, что может твориться в мире за пределами гнезда, не так ли?

Естественно, первые столкновения с такими обстоятельствами подростку даются нелегко. Он чувствует себя одиноким, обескураженным и «отключенным» от привычной жизни. Это неприятные аспекты перехода от индивидуальной зависимости и жизни в домашнем гнезде ко времени под девизом «будь что будет» и опасностям внешнего мира перед осознанием взаимозависимости во взрослой жизни.

Одним источником не просто душевного комфорта, но и выживания служит более активное общение со сверстниками, а не с родителями, и постепенное отстранение от взрослых. Будучи частью компании, вы получаете поддержку на пути перехода, а также унаследованное от предков ощущение безопасности: большая группа отпугивает хищников, и вы можете затеряться в общей массе. Это одна из причин, по которой многие подростки сбиваются в группы. В ходе эволюции такая сплоченность была делом жизни и смерти. Чувство принадлежности к группе успокаивает и придает сил, а в ее коллективном разуме индивидуальные способности находят лучшее применение.

Групповое сотрудничество может быть источником коллективного разума, а может и заставить прыгнуть с утеса или устроить гонки на городских улицах. Возможно, поэтому в традиционных культурах и даже у животных до сих пор существуют определенные формы обратной связи со взрослыми и их взглядами на вещи. Без присутствия взрослых подростки могут в буквальном смысле «слетать с катушек».

Во многих культурах подростковый возраст традиционно отмечается «ритуалами перехода». Для юношей они связаны с ощущением опасности и настоящим риском, а успешное завершение отмечается церемонией, приобщающей молодого человека к миру взрослых с его обязанностями. Для девушек переходный возраст – это время признания их фертильности, способности рожать детей и заботиться о них, когда их принимают в общину как новых членов старшего поколения. Эти ритуалы служат официальным признанием завершения важного жизненного этапа.

В современной культуре ритуалы перехода часто отсутствуют или сведены к минимуму. Мы как будто утратили многие общепринятые и освященные временем способы признания перехода от детства к зрелости. Вместе мы можем создать культурный «обряд перехода». Возможно, участие взрослых в молодежных экспериментах будет подпитывать стремление к новизне и творческим поискам. Вопрос в том, как вместе раскрыть и культивировать скрытые возможности подросткового сознания.

Переходные этапы и центральное место наших отношений

Беседуя с вами, я проживаю важные переходные этапы моей собственной жизни. Я с особенной силой почувствовал это совсем недавно, тем утром, когда моя дочь должна была уехать в колледж. Я хочу поделиться с вами этим переживанием, так как надеюсь, что оно обратится к вашим собственным переживаниям – как подростков, так и родителей, проходивших через эти перемены.

Как мы находим равновесие между личными решениями подростков и своими заботами, своими родительскими правилами? Мы с женой обдумываем стратегию воспитания, где все имеют равные полномочия. Как поддержать подростков и в то же время позволить им иметь свой голос? В то же время как устанавливать границы и соблюдать меры предосторожности?

Ученые называют это «доверительным воспитанием». Этот подход устанавливает границы при сохранении уважительного отношения к личной независимости. Такой подход обеспечивает взаимную привязанность: родители оказывают поддержку и в то же время поддерживают самостоятельность подростка. Привязанность гарантирует наше умение предоставить ребенку надежную гавань и одновременно поощрять его к новым исследованиям. Это умение сочетать ощущение надежности и безопасности дома и в мире.

Солнце медленно восходит в пасмурный день над опустевшим приморским городом. Это Лос-Анджелес, где я вырос и где мы с женой вырастили двоих детей, которым теперь 22 и 18. Стопки одежды лежат в коридоре перед комнатой дочери. Тем утром я проснулся рано, поворочался в постели, встал в сумерках и вышел в коридор, который 18 лет был проходом к ее комнате.

Она родилась через 4,5 года после своего брата, комната которого, опустевшая после его отъезда в колледж, превратилась в склад коробок с вещами. Их предстояло разобрать и хранить в его шкафу как память о прошедших годах. За последние месяцы в нашей семье произошло много событий.

Недавняя смерть моего отца, первая смерть близкого родственника за 10 лет, образует водораздел между поколениями. Жизнь постоянно меняется и движется вперед, как бы нам ни хотелось, чтобы все оставалось неизменным. Это ее последний день в нашем доме…

Так много всего происходит одновременно, что я почти не в состоянии вместить это. Я думаю о старом друге семьи, ирландском поэте Джоне О'Донахью, который скоропостижно скончался в 52. Он оставил замечательные книги о жизни и любви. Незадолго до смерти его спросили, осталось ли что-нибудь, что до сих пор не дает ему покоя, с чем он не может справиться. Джон ответил, что его постоянно угнетало ощущение времени, которое, подобно мелкому песку, утекало сквозь пальцы.

Именно так я чувствую себя сейчас. Так много происходит вокруг, так много жизни, смерти и перемен, и, как бы я ни старался, я не могу что-либо удержать. Время идет вперед, только вперед.

> Чувство принадлежности к группе успокаивает подростка и придает ему сил.

Сознавать монументальность времени, ощущать его вес, чувствовать неизбежность этих приливов времени, поток жизни от рождения к детству, юности, зрелости, пожилому возрасту, болезни и смерти. Сознавать зависимость друг от друга, индивидуальное развитие от первых дней к зрелости, когда бы она ни наступила, – к жизни, наполненной открытиями, связями, ростом, а потом исчезающей в вечности. В те дни, когда мы с Джоном препо-

давали вместе, он смеялся и говорил, что «уровень огорчения падает» и «уровень радости быстро повышается» каждый раз, когда мы встречались после разлуки. Любовь наполняет эти моменты смехом и светом даже перед лицом мимолетности бытия.

Подростком я впервые задумался о жизни и смерти, пытаясь понять, как можно радоваться жизни, зная о конечности бытия. Улицы города были моей ареной, где я катался на велосипеде, размышляя о жизненном странствии и о том, что, в конце концов, значит быть человеком. Я вернулся сюда, завершив курс обучения, вернулся в этот прибрежный город, где асфальт встречается с песком, и все эти годы провел рядом с морем.

Наши дети гуляли по этим песчаным тропинкам, и их следы исчезали так же быстро, как и мои десятки лет назад. Волны смывали наши шаги по жизни, приливы и отливы размечали течение наших дней. Их детские радости и горести такие же реальные и живые для них, как были для меня и для каждого. Независимо от возраста мы находимся вместе в жизненном странствии.

Я ощущаю вес времени здесь и сейчас. Может, это печаль из-за ее отъезда? Или грусть из-за смерти отца? Некое чувство беспомощности и неопределенности жизни, где единственной осязаемой вещью являются перемены? Я тоже не могу удержать песок в ладонях, не могу остановить ход времени. Я лишь сижу здесь, размышляя обо всем этом.

Я смотрю на одежду дочери и вспоминаю игрушки, разбросанные в том же коридоре. Я чувствую ритм музыки, которую мы с ней слушали, когда по средам я пораньше забирал ее из детского сада, а потом мы танцевали. Мы кружились под музыку, ее ноги болтались в воздухе. «Еще, еще!» – кричала она, и мы кружились, пока не падали без сил на диван, задыхаясь от смеха.

Я вижу ее спускающуюся вниз и зашнуровывающую туфли перед тем, как взять коробку с ланчем и отправиться в школу. Я торопился домой к ее возвращению – с каким восторгом она рассказывала о последних событиях! Потом я возвращался на работу и видел в своем кабинете людей, чьи отношения с родителями часто были отравлены враждой. Мы работали над тем, чтобы они могли переосмыслить свою жизнь, свою историю, свою борьбу. Я тоже старался разобраться во всем и осознать важность и глубину наших отношений друг с другом.

Я постоянно держу в уме, что надежная связь с детьми – это лучшее, что мы можем сделать как родители для создания у них самосознания, сводящего к минимуму риск опасного поведения. Один студент как-то сказал мне, что старшим нужно помнить, что подростки быстро меняются. Иногда они проявляют черты одного типа личности, с глубокими и напряженными переживаниями, а потом становятся совершенно другими, не проявляя тяги к общению. Он дал мне отличный совет: «Позвольте им быть такими, какие они есть в данный момент, а не такими, какими вы хотите их видеть».

К счастью, тектонические сдвиги эмоций и реакций в ранние подростковые годы и многих ребят приводят к более стабильному состоянию, когда они заканчивают школу.

Старшие классы – главная площадка для балансировки отношений, тестов на привязанность к родителям и новых привязанностей к друзьям. Воспитание подростков – трудная задача. Система взаимно поддерживающих отношений для родителей тут жизненно важна. В древности люди воспитывали детей сообща, силами всего племени. Естественно ли на этом фоне выглядит изоляция одного из родителей, а то и целой семьи? В старину, когда подростки восставали против родителей, рядом всегда находились другие взрослые члены племени, к которым они могли обратиться за советом. Но когда единственные близкие взрослые люди – это родители, подросток вынужден опираться на сверстников.

Последние три года подростковой жизни нашей дочери были испытанием для всех. С 15 до 18 дочка, как и другие подростки, прошла свой путь от переживания решений как попыток разобраться в жизни до их ощущения как выражения собственной личности. Она,

как и мы, перешла от закатывания глаз и споров об ее одежде, режиме дня, с кем и какое кино она может смотреть к поискам «пространства взаимоуважения», где мы можем говорить о наших заботах, а она – о том, чего она хочет, в чем нуждается и каково ее мнение по поводу тех или иных жизненных вопросов.

> Надежная связь с детьми – это лучшее, что мы можем сделать как родители, чтобы свести к минимуму риск опасного поведения.

Это заняло определенное время. Но после ряда конфликтов мы осознали, что, выражая свою позицию – свои мысли, чувства, надежды, отношение к вещам и к тому, что слышим, – мы можем прислушиваться к внутренней жизни другого человека и стоящим за ней намерениям, которые часто становились обычными заявлениями о принятых решениях, если не прямым объявлением войны. Это умение слушать других, это вдумчивые разговоры. Без таких вдумчивых диалогов опыт прожитых лет был бы совсем другим.

Одежда нашей дочери аккуратно сложена у стены; скоро она выпорхнет из гнезда… А я стою здесь, глядя на ее дверь, и с благоговейным страхом думаю о том, каким человеком она стала. Она готова к отъезду. Но я, как и многие родители в такие моменты, далеко не так уверен, что готов к этому.

Как родители, мы можем сделать лишь то, что в наших силах. Многим из нас нужно проделать целенаправленную внутреннюю работу для переоценки своей жизни и отношений и перехода от прошлой неуверенности к нынешней стабильности. Такое сознательное усилие с нашей стороны помогает сделать жизнь детей более целостной и дать им ощущение надежности. Это дар, который мы можем преподнести нашим детям, как и самим себе.

Инструменты майндсайт[1] № 1
Понимание и формирование «внутреннего моря»

В разделах «Инструменты майндсайт» вы узнаете, как укрепить разум, сделать мозг более гибким и подвижным, а также улучшить отношения с людьми. Как вы помните, перемены в переходном возрасте – это не просто трудный период, который нужно пережить, а формирование качеств, которые нам нужно сохранить для полноценной и осмысленной жизни в зрелом возрасте. Практика, которой мы займемся, укрепит эти качества.

Сначала мы сосредоточимся на том, что я называю «майндсайт». Это способность «видеть» или понимать разум. Я придумал этот термин много лет назад в медицинской школе, обнаружив, что у многих наших профессоров такой способности нет; по крайней мере, они недостаточно хорошо пользуются ею в общении со студентами или пациентами. Мне нужно было найти слово, которое напоминало бы о том, что видение разума, сострадание, сопереживание и доброта имеют важное значение для любых отношений, особенно между врачом и пациентом. Выясняется, что чем лучше мы умеем понимать работу своего разума, тем более здоровым становится наш внутренний мир. Это происходит потому, что, сосредоточившись на разуме, мы можем создавать в мозге специфические линии связи. Разум «пластичен», т. е. способен меняться под влиянием впечатлений, и в любом возрасте можно сделать его более здоровым и гармоничным.

Майндсайт включает три основных навыка:

1) *Интуиция* – способность ощущать свою внутреннюю психическую жизнь – дает вам понять, кем вы являетесь сейчас, кем были в прошлом и кем можете стать в ближайшем будущем. Связывая прошлое, настоящее и будущее, интуиция включает способность к мысленным путешествиям во времени, которые дают полное и ясное представление о том, кто вы такой.

2) *Сопереживание* – способность чувствовать внутреннюю психическую жизнь другого человека – позволяет «видеть» мир с точки зрения другого человека и представлять, что он чувствует при этом. Это врата к доброте и состраданию, а также ключ к общественному взаимопониманию.

3) *Интеграция* – способность объединять разные части чего-либо во взаимосвязанное целое. Интеграция позволяет делать отношения плодотворными на основе уважения к нашим различиям и налаживанию доверительных линий общения с людьми. Интеграция в нас самих помогает объединить разные аспекты памяти в связной последовательности, так что мы получаем историю своей жизни, объясняющую нам, кто мы такие. Интеграция также помогает объединить разные аспекты мозга и тела. Интеграция координирует и приводит в равновесие наши внутренние и внешние миры. Это основа здоровой жизни, поэтому навык майндсайт, включающий интуицию, сопереживание и интеграцию, позволяет сохранять здоровье тела, разума и взаимоотношений.

В коре полушарий головного мозга, его высшей области, происходит создание «карт»/схем взаимодействия нейронов – основных клеток нервной системы, создающих образы вещей или представление о них. Задняя часть коры создает «карты» того, что мы видим, боковые части создают карты того, что мы слышим. Во фронтальной области существуют карты разных видов, включая карту прошлых событий и карту возможных будущих собы-

[1] Майндсайт (mindsight) – от англ. mind – сознание, умственные способности и sight – взгляд. – *Прим. ред.*

тий. Передняя часть фронтальной области, или префронтальная кора, создает карту самого разума. Там показано, как мы ощущаем и представляем мысли, чувства и воспоминания других людей, а также находится информация о разных аспектах нашей внутренней жизни. Я называю их майндсайт-картами, так как они позволяют нам осознать, что другие люди тоже обладают разумом. Чувствуя разум другого человека, мы составляем в своем мозге умозрительную карту внутреннего мира этого человека в данный момент. Именно эта способность создавать карты разума других людей, которую я называю «майндсайт», является важнейшим навыком, который может изменять наше мнение о самих себе. Майндсайт – основная способность, лежащая в основе нашего эмоционального и общественного разума. Более того, этой способности мы можем научиться, чтобы сделать жизнь лучше.

У каждого человека есть мысли, чувства и воспоминания. Но майндсайт позволяет нам иметь общую картину, карту разума, где мы можем пользоваться этими мыслями, чувствами и воспоминаниями. К примеру, оно позволяет нам выйти за рамки состояний «печали» или «гнева» и понять, что эти чувства не являются неотъемлемой частью нашего целостного существа, оценить их по достоинству, а потом превратить их в нечто иное, чтобы они не привели к депрессии или вспышке ярости.

Майндсайт-карта – это разновидность моментального снимка внутренней жизни, чувств, мыслей и устремлений.

Три основных вида майндсайт-карт

Мы имеем майндсайт-карты *самих себя*, составленные с помощью интуиции, которую иногда называют самосознанием. Мы имеем майндсайт-карты *других людей,* составленные с помощью сопереживания. Мы даже имеем майндсайт-карту *общества,* составленную с помощью мышления, воображения и рассудка с пониманием того, что мы являемся частью большого целого. Эта карта позволяет нам вести нравственную жизнь, принимая во внимание общественное благо. Интуиция, сопереживание и нравственность – части на майндсайт-картах нашего мозга.



В ранней юности мы можем составлять эти карты новыми и оригинальными способами. Чем больше мы развиваем способность составлять майндсайт-карты самих себя, других людей и общества в целом, тем свободнее, полнее и разнообразнее становится наша жизнь. Важный аспект путешествия по переходному возрасту – развитие более сложного и совершенного понимания себя и людей.

Майндсайт – это навык. Для развития этой способности достаточно регулярных размышлений и вдумчивых разговоров, которые мы будем рассматривать в разделах «Практика майндсайт». Тренировка же любых навыков создает более прочные и комплексные нейронные связи в соответствующих отделах головного мозга. Эти комплексные связи влияют на умение владеть эмоциями, сосредоточивать внимание, понимать себя и других, решать проблемы и взаимодействовать с людьми. Навыки майндсайт делают мозг более целостным.

Обучение навыкам майндсайт подразумевает три вещи: понимание собственного разума благодаря интуиции; понимание разума других людей благодаря сопереживанию; движение собственного разума и разума других людей к интеграции. В этом и состоит суть майндсайт.

Проникновение во внутреннее море

Размышляя о вещах, происходящих внутри нас, в нашей умственной жизни, мы развиваем схемы майндсайт-карт в мозге. Это так. Практикуя навыки майндсайт, мы активируем и укрепляем нейронные цепи в префронтальной коре мозга. Поскольку этот отдел мозга помогает координировать и балансировать внутреннюю и внешнюю жизнь, развитие навыков майндсайт помогает понимать происходящее и делать наилучший выбор в каждом конкретном случае.

Но как понимание собственного разума, осознание нашей субъективной умственной жизни и составление майндсайт-карт «внутреннего моря» изменяют физическую структуру мозга? Это происходит в результате так называемой *нейропластичности*, когда мозг перестраивает свои связи, реагируя на впечатления. Впечатления в данном случае зависят от того,

как сфокусировано внимание. Уделяя внимание внутренней жизни, мы даем импульс роста важных нейронных связей, помогающих понимать себя и других. Вот что делают майндсайт-карты: они освещают море, существующее в нас самих и в других людях.

Что это за «внутреннее море»?

Это ваши чувства, мысли, представления, воспоминания, образы и ощущения, намерения, предрасположенности, убеждения, надежды, мечты и желания и т. д. Но управляют ими мотивации, импульсы и устремления. Эти психические процессы, составляющие внутреннюю жизнь, могут происходить неосознанно. Но когда мы уделяем внимание этим внутренним впечатлениям и сознаем их, происходит нечто очень важное. Сознавая свою психическую жизнь, мы можем развивать свою майндсайт-способность чувствовать «внутреннее море» и преобразовывать внутреннюю жизнь в позитивном направлении.

Чтобы узнать, как майндсайт может изменить внутреннюю жизнь, нужно задать фундаментальный вопрос: что такое разум? Нет простого ответа на этот вопрос, и многочисленные научные дисциплины дают лишь косвенные определения. Как ни странно, но это правда. Здесь мы изучим практические методы использования того, что я считаю разумом, – надеюсь, они сделают вашу жизнь более плодотворной.

Хотя термин «разум» часто используется для определения субъективного внутреннего опыта и самосознания, разум также регулирует поток энергии и информации. Разум определяет движение энергии в нас (телесная энергия), между нами и людьми (энергия отношений). Поскольку регулирование подразумевает мониторинг и модификацию, разум отслеживает и изменяет поток энергии и информации во времени. Наше представление, или умозрительная карта, показывает энергетическую схему, связанную с конкретным образом, мыслью или воспоминанием в том, что называется потоком информации.

Понимание роли разума в регулировке энергии и информации позволяет направлять эти потоки в позитивное русло. Чтобы двигаться в здоровом направлении, мы должны заниматься интеграцией разума – соединением разных аспектов внутреннего и внешнего мира в более гармоничное и функциональное целое.

Важно отметить, что (1) разум влияет не только на внутренние процессы, но и на отношения с людьми и (2) разум – самоорганизующийся процесс в том смысле, что он позволяет нам чувствовать, а затем направлять движение энергии внутри нас и в отношениях с людьми. Так формируются психические действия.

Но что такое психические действия?

Такие психические действия, как мысли и чувства, можно описать как энергетические и информационные структуры, проходящие через нас. Энергия многолика: зрительная позволяет видеть, звуковая – слышать слова. Движение ионов через мембраны нейронов головного мозга высвобождает химические соединения, с помощью которых нейроны обмениваются сигналами. Это электрохимическая энергия. В самом общем виде энергия – это способность воздействовать на вещество.

Энергетические структуры содержат информацию, т. е. нечто большее, чем просто ощущение энергии. Когда я пишу «мост Золотые Ворота», энергия света, отраженного от букв, или звуковая энергия, при произнесении этих слов не является мостом через залив Сан-Франциско. Да, слова переносятся энергетическими структурами, но эти структуры содержат информацию. Информационная составляющая появляется, когда поток энергии что-то представляет для нас. И этот поток энергии и информации, проходящий через наш разум, изменяется во времени.

Интуиция помогает ощущать поток энергии и информации внутри себя. Как мы воспринимаем этот внутренний мир? Мы начинаем с ощущения потока энергии и информации, направляя внимание внутрь себя. Кстати, внимание определяет, как мы направляем поток информации. Поэтому осознанное внимание к внутренней жизни подразумевает осознанное

восприятие и направление потока информации. Благодаря осознанию мы учимся ориентироваться в своем внутреннем мире, ясно понимать, что там происходит, и свободно передвигаться по нему. Именно так навыки майндсайт позволяют углублять понимание себя и накапливать внутреннюю силу.

Практика майндсайт 1
Интуиция и анализ разума

Сейчас закройте глаза и спросите себя: «Что я *чувствую* в моем теле?» Вы можете чувствовать напряжение мышц, стук сердца, дыхание или просто поток телесных ощущений в целом.

Какие *образы* возникают перед вашим мысленным взором? Это могут быть привычные визуальные образы, но вы также можете представлять звуки и прикосновения, иметь образ надежды и т. п. Образы иногда трудно описать словами – не страшно: сейчас имеет значение лишь осознание внутренних впечатлений.

Теперь спросите себя: «Какие *чувства* я испытываю?» Да, эмоции могут быть связаны с телесными ощущениями, но они также связывают тело с мыслями, воспоминаниями и впечатлениями. Осознание чувств может наполнить вас новой энергией, для которой трудно подобрать название, но это очень хорошо. Простое осознание своего эмоционального состояния – уже прекрасное начало.

Наконец спросите себя: «Какие *мысли* возникают в моем сознании?» Это забавно, но никто на самом деле точно не знает, что такое мысль или мышление! Поэтому не беспокойтесь, если трудно определить, что вы имеете в виду, говоря, что думаете о том или этом. Некоторые представляют внутренний голос, который они могут слышать, другие испытывают ощущение без слов. Как бы ни возникали мысли, это хорошо; вам нужно лишь осознать их присутствие в настоящий момент.

Это главный способ, с помощью которого мы можем *анализировать* наше «внутреннее море» и сознавать, что там происходит. Анализируя свой разум, мы производим внутреннюю проверку ощущений, образов, чувств и мыслей, возникающих у нас в любой данный момент. «Анализ» – подходящий термин для описания этого процесса, поскольку многочисленные ощущения, образы, чувства и мысли часто бывают связаны друг с другом в виде свободного потока.

Нам не нужно подбирать слова для описания этих впечатлений. Простое осознание нашего внутреннего мира – важнейший компонент этого практического занятия. Когда мы лучше знакомимся с ним, то можем записывать свои впечатления для их дальнейшего анализа.

Физическое созерцание материального мира против взгляда майндсайт на мир внутренний

Взаимодействие с миром можно разделить между двумя взглядами. Это взгляд в сознание, или майндсайт, и взгляд на физическую природу материального мира. Жизнь в большей степени зависит от физического, чем от внутреннего, зрения. Недостаточная сосредоточенность на своем внутреннем мире представляет проблему, так как это часто приводит к неуважительному или бесчувственному отношению к людям. Впечатления формируют наши отношения с членами семьи или друзьями, с учителями и сверстниками в школе, а также с более широким общественным и культурным миром, так что внимание к этим впечатлениям развивает навыки майндсайт. Если же большая часть впечатлений сосредоточена на внеш-

нем мире и связана с системой физического восприятия, мы не развиваем навыки, помогающие формировать внутренний мир.

Закрыв один глаз, мы видим мир лишь в двух измерениях. Открыв оба глаза, мы приобретаем бинокулярное зрение и видим трехмерный мир вокруг нас. Такой сдвиг восприятия при переходе от двухмерного к трехмерному зрению представляет собой тонкую аналогию перехода от физического созерцания к взгляду в сознание. Майндсайт позволяет видеть объемное присутствие разума в нашей жизни. Без него наше восприятие ограничено поверхностным уровнем физических объектов и пространства вокруг нас, и мы упускаем из виду «внутреннее море».

Однажды я работал с человеком, которому перевалило за 80 и которого я буду называть Стюартом. Увы, он почти не обладал способностями майндсайт. Большую часть времени он проводил в своей квартире, в физически ограниченной реальности. В таком возрасте Стюарт был не готов бороться с многочисленными проблемами и переменами в его жизни, включая старость и болезни его 65-летней жены. По мере же того, как он усваивал навыки майндсайт, его жизнь становилась полнее и свободнее, и сейчас он наполнен глубокой радостью и благодарностью за прожитые годы.

Как Стюарт усваивал новые навыки? Фокусируя внимание на своем внутреннем мире, он стимулировал активность головного мозга. При этом происходила перестройка нейронных связей, позволяющая увидеть мир с новой, более позитивной стороны. Фокусировка внимания может изменять структуру мозга независимо от возраста.

Когда мы идем по жизни, мозг определяет направление нашего движения. Стюарт привык жить в плоском мире, его мозг работал на автопилоте. Наш мозг может вырабатывать автоматическое поведение, автоматическое мышление, автоматические реакции. Так или иначе, он управляет представлением. Но разум может заставить мозг расти и развиваться новыми способами, которые мы выбираем. Звучит неправдоподобно, но это так: фокусировка внимания конкретным образом направляет развитие нашего мозга. Научившись видеть «внутреннее море», мы можем пользоваться разумом для изменения мозга, делая его более целостным и функциональным. Целостность мозга делает жизнь более гибкой и здоровой.

Это ключ к силе майндсайт. Мы можем усваивать навыки, которые возвращают нас на место водителя в жизненном странствии. Мы можем делать это, понимая работу мозга (см. часть II) и обучаясь более эффективному общению с людьми (см. часть III). Ясное понимание разума позволяет перестраивать работу мозга и даже выстраивать внутри его новые физические связи, определяющие мышление. Это то, чем мы занимаемся на всех практических занятиях по развитию навыков майндсайт.

Регулярная игра на музыкальном инструменте или занятия спортом активируют и укрепляют участки мозга, задействованные в данном виде занятий. Общение в соцсетях и онлайн-игры влияют на мозг сходным образом. Вот хорошая новость: при взвешенном подходе мозг может усваивать много навыков, а не только один из них. Важно находить вещи, которые мы любим, и развивать эти увлечения в жизни. Ежедневно уделяя немного внимания своему «внутреннему морю», мы совершенствуем свое видение мира.

Практика майндсайт 2
Энергия майндсайт

Оглянитесь вокруг и выберите неодушевленный предмет, такой как стул или камень. Если вы на улице, обратите внимание на движущийся объект, скажем, облако или ручей. Теперь посмотрите на людей, идущих по улице, на экране телевизора или на фотографии и попробуйте вообразить их лишь как предметы, движущиеся в пространстве и не имею-

щие внутренней жизни. Это ваше физическое зрение, позволяющее вам замечать внешние черты объектов. Теперь включите свой навык майндсайт, посмотрите на тех же людей и представьте, что творится у них внутри.

Энергию, которую мы воспринимаем от одних и тех же изображений людей, можно оценивать двумя способами. Мы можем рассматривать их как изображения объектов; это наша система физического восприятия, создающая карту физического мира в пространстве и времени. Система же восприятия майндсайт позволяет создавать карты разума других людей. Так мы можем «видеть» их внутреннюю жизнь.

Сопереживание

Способность составлять майндсайт-карты своего разума мы называем интуицией. А вот способность ощущать внутреннюю жизнь другого человека (составить его майндсайт-карту) – «сострадательным пониманием» или просто сопереживанием. Эта способность определяет характер отношений между людьми и делает их плодотворными или напряженными.

Но что такое отношения между людьми?

Обращаясь к подруге, вы посылаете энергию в виде звуковых колебаний. Ее барабанные перепонки воспринимают эти колебания, а ушные нервы преобразуют их энергию в электрохимическую энергию, которая поступает в мозг. Структура этого потока энергии содержит информацию, первоначально заключенную в издаваемых звуках – в ваших словах, наделенных смыслом. Поскольку вы говорите на одном языке, подруга получает информацию, содержащуюся в энергетических структурах речи. Обмен потоками энергии и информации представляет суть общения. Поэтому отношения можно определить как *взаимный обмен* энергией и информацией.

Когда такой обмен включает информацию о самом разуме, когда вас интересует, что происходит во «внутреннем море» вашей подруги, вы *настраиваетесь* на ее внутреннюю жизнь. Эта настройка позволяет создать майндсайт-карту ее личности, и это важнейший аспект сопереживания.

Вместо того чтобы просто реагировать на чужие поступки, майндсайт позволяет составлять карты внутренней жизни ваших друзей при помощи общения с ними и физических сигналов, которые они передают. Майндсайт позволяет чувствовать разум, который стоит за поведением.

Возможно, вы заметили, что в отношениях существует три вида общения. Первый – это ощущение того, что происходит между вами и другим человеком. Второй – это контакт с вашим внутренним миром, или интуиция. Третий – это контакт с внутренним миром человека, или сопереживание. Для «промежуточного» ощущения отношений вы должны чувствовать, как происходит общение между вами и другим человеком. Это значит, что посылаемые сигналы должны соответствовать принимаемым сигналам. Слышит ли другой человек, что вы говорите на самом деле? Он уделяет вам внимание или думает о чем-то другом? Пытается ли он разобраться в том, что вы говорите? Составляет ли он внутреннюю карту вашего разума и чувств или просто смотрит на ваше поведение? Когда мы чувствуем, что другой понимает наши чувства, это можно назвать сопереживанием с его стороны. Это ощущение – один из самых важных аспектов близких и доверительных отношений.

Сопереживание помогает не только составлять мысленные карты своих впечатлений о людях, но и интерпретировать их сигналы. Помимо слов, к ним относятся невербальные сигналы, такие, как взгляды, выражение лица, интонация, позы, жесты, прикосновения, время и интенсивность реакций. Эти невербальные сигналы часто служат прямым указанием на

то, что творится в душе человека за пределами слов. Пристальное внимание к ним может служить ключом к составлению майндсайт-карт разума других людей.

Практика майндсайт 3
Сопереживание

Сосредоточенность на невербальных сигналах создает ощущение, которое имеет важное значение для настройки способностей майндсайт. Интересное упражнение – отключить звук телешоу или кинофильма и понаблюдать за невербальными сигналами. Попробуйте посмотреть иностранный фильм без перевода и субтитров, оставив звук включенным: так вы сможете слышать тон голосов персонажей. Пусть разум *проанализирует* воображаемый мир персонажа. Составьте майндсайт-карту чувств, ощущений, образов и мыслей героев в каждой сцене. Не беспокойтесь о точности. Представление разума другого человека активирует префронтальные области мозга, которые будут укрепляться и развиваться по мере того, как вы пытаетесь смотреть на мир глазами других людей.

Интеграция

Майндсайт – это не только способность ощущать внутренний мир других людей через сопереживание или свой внутренний мир посредством интуиции. Оно также культивирует интеграцию, позволяющую координировать и уравновешивать свой внутренний мир с внутренними мирами других, а следовательно, делать отношения более гармоничными.

Что же означает интеграция и почему она создает ясность из путаницы, порядок из хаоса?

Интеграция – это соединение разных частей той или иной сущности или задачи. К примеру, основа целостных и гармоничных отношений – уважение особенностей партнера. Вы образуете линии связи с ним через сопереживание, понимание и личное общение. Интеграция в мозге также основана на уважении различий и последующей связи между его высшими и нижними отделами, а также между левым и правым полушариями.

Когда мы достигаем внутренней целостности, наша нервная система вместе с мозгом и телом движется в гармоничном потоке. Интеграция создает гармонию. В интегрированной системе ее отдельные части ощущают свою уникальность и особое значение, как члены согласно поющего хора. Отдельные части, сохраняя свою неповторимость, становятся взаимосвязанными. Правое и левое полушария мозга работают координированно и уравновешенно, поэтому при общении с людьми мы уважаем наши различия и способны понять их чувства, так что наши отношения гармонично развиваются. Если такого разделения и образования связи не происходит, то происходит нечто весьма удивительное. Когда путь к интеграции заблокирован, система движется к одной из двух возможных крайностей: к хаосу или чрезмерной жесткости.



Река интеграции представляет движение системы во времени. Интегрированная система адаптивна и гармонична в своих функциях. Когда связь между отдельными компонентами (интеграция) отсутствует, система движется к жесткости, хаосу или определенному сочетанию того и другого. (Из книги Дэниела Дж. Сигела «Mind Your Brain», Inc., 2010.)

Я пользуюсь метафорой реки. Ее свободный поток – это интеграция и гармония, которую она создает. На одном берегу этого потока – хаос, на другом – жесткость. В состоянии хаоса вещи выходят из-под контроля, становятся необузданными, сокрушительными и непредсказуемыми. В жестком состоянии система становится застойной, скучной, неизменной и абсолютно предсказуемой. Жизнь имеет естественное стремление к развитию, а не к застою. Берега хаоса и жесткости ограничивают поток жизни, реку интеграции.

Вы можете спросить: «Где происходит эта интеграция?» Кроме того, вы можете гадать, что именно нуждается в объединении.

Отличные вопросы. Интеграция происходит внутри вас и между вами и другими людьми. Она происходит там, где действует разум: внутри нас и между нами. Существует индивидуальный разум и разумное общение. Что же подлежит объединению? Важнейшие элементы разума, которые мы определяем как энергию и информацию.

Майндсайт включает интуицию, с помощью которой мы вглядываемся в себя, разбираемся в своих переживаниях и связываем их с осознанием. Майндсайт включает сопереживание, которое помогает понимать свои отличия от других людей и составлять карты их разума для лучшего понимания и плодотворного общения с ними. Таким образом, интуиция и сопереживание поддерживают фундаментальную силу майндсайт для достижения интеграции. Где? Внутри нас и между нами.

И еще одно поразительное открытие. Люди, размышляющие о внутренней природе своей жизни, образуют в мозге новые устойчивые связи между разными его отделами. Этот процесс образования связей – «нейронная интеграция», или «саморегуляция», – создает

координацию и равновесие нервной системы. В нервной системе регуляция происходит через нейронную интеграцию. Люди, развивающие навыки майндсайт, не только лучше разбираются в себе и в чувствах других людей, они создают интеграцию и регуляцию в самих себе и в отношениях с другими.

Развитие мозга подростка тесно связано с повышением уровня нейронной интеграции. Упражнения же по развитию майндсайт позволяют добиться большей интеграции мозга не только у себя, но и у других людей!

Практика майндсайт 4
Интеграция и ощущение гармонии

Это упражнение учит определять различные состояния интеграции. Когда связь с человеком или даже с собой в любой конкретный день налажена хорошо, испытываете ли вы ощущение гармонии? Постарайтесь осознать, что это ощущение подразумевает гибкость, чуткость, уравновешенность, жизненную энергию и стабильность. Если вы думаете о ваших отношениях, посмотрите, можете ли вы почувствовать, что уважаете ваши различия и доброжелательно относитесь друг к другу. Если вы сосредоточились на своей внутренней жизни, постарайтесь почувствовать, насколько гармоничны разные аспекты вашей личности и уделяете ли вы достаточно времени своим потребностям. К примеру, разные «части» личности имеют разные потребности. Одна часть любит общение, другая стремится к уединению и нуждается в нем. Что делать? Было бы в буквальном смысле невозможно удовлетворить такие разные потребности одновременно. Решение в том, чтобы сделать свою жизнь гармоничной и выделить разное время для удовлетворения своих конфликтующих потребностей. Такая координация и равновесие потребностей создают глубокое внутреннее ощущение покоя, гибкости, чуткости и стабильности. Разные аспекты личности объединяются в гармоничное целое.

Когда нет интеграции: хаос или жесткость

Майндсайт позволяет не только определять интеграцию и гармонию, но и чувствовать, когда интеграции не происходит. Мы все порой выходим из себя, говорим вещи, которые не следует говорить, или чрезмерно остро реагируем на происходящее. Все мы люди. Ключ к целостной жизни – признать реальность таких напряженных моментов, принять ответственность за свои поступки и постараться исправить ущерб, который мы нанесли себе или отношениям с людьми. Осознание того, что ощущение изоляции не приводит ни к чему хорошему, а ощущение общности с миром доставляет удовольствие, дает чувство внутренней гармонии, которое возникает при интеграции.

Когда поток энергии и информации становится хаотическим или система переходит в жесткое состояние, взаимодействие внутреннего и внешнего миров выходит из равновесия, и мы испытываем, мягко говоря, неприятные ощущения. На внутреннем уровне может казаться, что теряешь рассудок. На внешнем мы чувствуем, что не можем контролировать обстановку, и пугаем не только себя, но и других. Происходят резкие эмоциональные вспышки. Поступки, которые мы совершаем в таком состоянии, не обязательно раскрывают нашу «истинную сущность», как порой утверждают. В действие вступают глубинные области мозга, где находятся примитивные рефлексы млекопитающих и еще более древние инстинкты рептилий, которые теперь работают без надзора со стороны префронтальной коры мозга.

У некоторых людей промежуток времени между инициирующим событием и последующим душевным разладом может быть очень коротким. Таким людям нужно работать над

собой для определения внутренних механизмов, запускающих расстройство. У других этот промежуток более долгий, но осознание начавшегося процесса, который приводит к ослаблению функций префронтальной коры и нервному срыву, точно так же недоступно. Этот процесс можно понять в ретроспективе, но не в то время, когда он происходит.

Практика майндсайт 5
Назови и обуздай

Восстановление после нервного срыва или расстройства начинается с практики майндсайт для оценки своего внутреннего состояния. Что стало спусковым крючком? Какое значение это событие имело для вас? Какие признаки дали понять, что назревает что-то нехорошее? Когда это произошло, удалось ли вам взять паузу и покинуть сцену? Удалось ли найти золотую середину между хаотическим потоком эмоций и жесткой отчужденностью? Выпить стакан воды, потянуться, подышать свежим воздухом – все это способы выйти из состояния чрезмерного возбуждения или отчужденности.

Разумеется, в подобном состоянии мало что можно сделать, кроме того как поскорее выйти из ситуации. В пылу момента бывает чрезвычайно полезно подумать о своих реакциях. Ваше состояние далеко от той восприимчивости, которая необходима для настоящего общения. Поэтому даже просто сказать себе «я слишком остро реагирую, нужно взять паузу» лучше, чем взорваться.

Мысленно назвав эмоцию, ее можно обуздать и ослабить. О болезненных состояниях стоит поговорить и с другими людьми. Такой обмен опытом даже ужасные моменты делает понятнее и не столь болезненными. Ваша внутренняя жизнь и отношения с внешним миром окажутся в выигрыше от определения того, что происходит, и вы станете более целостным человеком.

Практика майндсайт 6
Определение хаоса или жесткости и душевное равновесие

Попробуйте вспомнить, когда ваша жизнь стала слишком хаотичной или жесткой и неизменной. Это может быть взаимодействие с другим человеком, когда вы испытали прилив хаотических эмоций, таких, как гнев, страх или печаль. Это может быть время застоя, когда какая-то мысль то и дело возвращалась к вам или вы испытывали отчужденность в отношениях с окружающими. Если это воспоминание о конкретном событии, можете ли вы определить, что стало толчком? Может, кто-то настаивал на своем и не уважал ваше мнение? Или возникло недопонимание и вы почувствовали, что вас игнорируют или исключают из общей дискуссии?

Если такое состояние было довольно продолжительным, постарайтесь почувствовать, что происходило в вашей жизни, когда вы чувствовали, что вам все опостылело, или впадали в депрессию. С другой стороны, вы могли долго находиться в состоянии хаоса, неконтролируемого потока чувств, мыслей, образов и воспоминаний. Попробуйте понять, чего в то время вам не хватало и как вы пытались выйти из этих неприятных состояний и вернуться к целостному восприятию.

В этом упражнении важнее всего сначала определить состояние хаоса или чрезмерной жесткости. Потом вы можете рассмотреть, какой аспект жизни выпал из общей картины, нарушая целостность. Вот простой способ: когда такое воспоминание приходит к вам, положите одну руку на грудь, над сердцем, другую на живот. Немного надавите ладонями и посмотрите, что вы чувствуете при этом. Теперь поместите руки в положение, которое

кажется наиболее удобным. Что вы заметили? Было ли это ощущение успокаивающим? Есть ли разница между тем, какая рука находится сверху: левая или правая?

Я предлагал это упражнение многим людям и получал интересные результаты. Не знаю почему, но большинство людей успокаивает расположение рук на теле. Примерно три четверти предпочитают класть на грудь правую руку и одна четверть – левую. Это предпочтение не зависит от того, левша вы или правша; сам я предпочитаю левую руку. Небольшое исследование на эту тему показало мне, что это упражнение способствует большей координации и равновесию моей нервной системы, что подтверждается мониторингом работы сердца. Одна возможность, предполагаемая этим личным «исследованием», предполагала, что активность префронтальной коры уравновешивает тормоза и акселераторы организма – парасимпатическую и симпатическую ветви нашей нервной системы, – а потом успокаивает сердце и разум, о чем мы поговорим в части II. Хотя мы точно не знаем, как или почему работает это упражнение, ощущение внутреннего покоя очень полезно, и я советую вам пользоваться им каждый раз, когда ваш внутренний мир сталкивается с жесткостью или хаосом.

В части II мы рассмотрим функции мозга и поговорим об интеграции достигнутых равновесных состояний. А в части III мы обсудим, как взаимоотношения формируют целостность личности и позволяют делать нашу жизнь более гармоничной, избегая хаоса и чрезмерной жесткости восприятия.

Майндсайт укрепляет разум, мозг и наши отношения

Прорабатывая эти практические разделы, мы укрепляем навыки майндсайт, развивая интуицию, сопереживание и целостность жизни. Поскольку разум существует внутри нас и между нами – в индивидуальном смысле и в общении с другими людьми, – можно понять, что знание нашего мозга и природы наших отношений имеет первостепенное значение для укрепления разума. На следующих страницах вы найдете важные концепции, которые помогут вам сделать внутреннюю и внешнюю жизнь более целостной. Майндсайт помогает достигнуть этого, двигаясь от внутреннего к внешнему.

Часть II
Мозг подростка

Кэти, 17-летняя выпускница школы, корчилась от боли: ей устроили промывание желудка после бурной ночной попойки. Все еще пьяная после семи рюмок текилы и четырех бокалов вина, Кэти не помнила почти ничего, что с ней произошло.

Именно она принесла крепкие напитки на вечеринку и даже подговорила хозяйку – дочь директора школы – принять участие в пьянке. На следующей неделе Кэти исключили из школы, и она пришла ко мне. Когда я говорил с ней о случившемся, то понял, что она решила «как следует оттянуться» на вечеринке, несмотря на то, что дело происходило в доме директора школы.

Кэти понимала, чем это грозит.

–О чем ты думала перед вечеринкой? Ты думала о последствиях? – спросил я ее.

Кэти смотрела на меня, широко открыв глаза, и… улыбалась. О чем это свидетельствовало – о ее беспокойстве? Или вся эта история ее забавляла?

–Ну… – начала она, – я в *самом деле* думала об этом. – Она сделала паузу и обвела взглядом комнату, будто кто-то мог подслушать нас. – Я знала, что может случиться, но сама мысль о возможности напиться в доме директора была так *привлекательна*, что я просто не могла удержаться.

Ее глаза сияли от восторга.

Недавние исследования установили, что подростки обычно сознают риск опасного поведения. В этом возрасте мы часто отдаем себе отчет в негативных последствиях наших действий. Но даже в этом случае мы придаем большее значение потенциальным выгодам такого поведения: острым ощущениям, совместному опыту, веселью и приятному возбуждению от нарушения правил. Этот акцент на позитивную сторону – результат перестройки структуры и функций мозга в переходном возрасте.

Дофамин, решения и потребность в одобрении

Сосредоточенность Кэти на позитивной стороне была естественным следствием усиленной потребности в одобрении, существующей у подростков. Наш мозг состоит в основном из нейронных клеток, сообщающихся друг с другом с помощью химических веществ – нейротрансмиттеров. В переходном возрасте усиливается активность нейронных цепей, использующих дофамин – нейротрансмиттер, играющий основную роль в нашей потребности в одобрении. С раннего подросткового возраста до 17–18 лет усиленная выработка дофамина тянет подростков к острым ощущениям. Ученые предполагают, что базовый уровень дофамина ниже обычного, но в моменты острых ощущений он резко вырастает, что объясняет, почему подростки жалуются на скуку, если не занимаются новыми интересными делами. Усиленная выработка дофамина дает подросткам мощное ощущение жизни. Она также иногда заставляет их фокусироваться исключительно на позитивных реакциях, которых ожидают от окружающих, упуская из виду или не придавая значения рискам и негативным последствиям.

Возрастающая потребность в одобрении в переходном возрасте проявляется тремя способами. Один из них – это повышенная *импульсивность*, когда подросток совершает поступки без размышлений. Иначе говоря, импульс побуждает к немедленному действию. Пауза позволяет подумать о других возможностях, кроме срочных действий под влиянием дофаминового импульса. Но подавление импульса требует времени и энергии, так что проще этого не делать. Из-за крайне сильной и настойчивой потребности в одобрении подросткам очень важно уметь делать паузу для размышлений и оценки.

Такие импульсы можно сдерживать, если определенные нейронные волокна в высшем отделе мозга создают «умственное пространство» между импульсом и действием. В переходном возрасте эти волокна начинают расти и противостоять импульсам к действию, создаваемым дофаминовой системой. В результате импульсивность уменьшается. Этот процесс – его иногда называют «когнитивным контролем» – важное средство снижения риска. Улучшить рост регулирующих волокон, создающих паузу между мыслью и действием, можно в любом возрасте.

Второй способ, которым усиленная выработка дофамина влияет на подростков, – это доказанное увеличение восприимчивости к болезненным пристрастиям. Все вещества и виды поведения, вызывающие привыкание, связаны с высвобождением дофамина. Подростки не только более склонны экспериментировать с новыми впечатлениями, но и более подвержены мощным выбросам дофамина, которые у некоторых могут стать частью порочного цикла. Так, к усиленной выработке дофамина приводит алкоголь, в итоге можно начать испытывать тягу к выпивке. Когда алкоголь выветривается, уровень дофамина резко падает. Тогда мы снова испытываем потребность в веществе, способствующем выбросу дофамина. Исследования показывают, что продукты с высоким гликемическим индексом[2] – такие, как полуфабрикаты или даже обычные углеводы в виде картофеля или хлеба, повышающие уровень сахара в крови, – также могут приводить к быстрому повышению уровня дофамина и активности нейронных цепей, связанных с вознаграждением и одобрением.

Третий тип поведения, формируемый потребностью в одобрении, называется *гиперрациональностью.* Это мышление в буквальных и конкретных терминах. Мы рассматриваем лишь детали в отрыве от общей картины; мы упускаем из виду контекст, в котором что-то происходит. Подростки с таким буквальным мышлением начинают придавать больший вес рассчитанной пользы от поступка, чем потенциальному риску этого поступка. Они зача-

[2] Индекс способности углеводов перерабатываться в глюкозу крови; используется в разных диетах. – *Прим. пер.*

стую осознают риск, иногда даже переоценивают возможность плохого развития событий, но придают больше значения потенциальным выгодам от своих поступков.

При гиперрациональном мышлении речь идет не об отсутствии «задних мыслей» или рассуждений, как в случае с импульсивностью, и не о пристрастии к особому поведению или веществам, которые мы употребляем. Этот когнитивный процесс основан на расчетах, которые придают больший вес позитивному итогу и пренебрегают возможными негативными результатами. Под «весом» я имею в виду то, что центры оценки головного мозга принижают значение негативного результата и в то же время усиливают значение позитивного итога. Весы, на которых подростки взвешивают свои возможности, настроены на благоприятные показания. Доводы «за» значительно перевешивают доводы «против», и кажется, что игра стоит свеч.

Из-за крайне сильной и настойчивой потребности в одобрении подросткам очень важно уметь делать паузу для размышлений и оценки.

Убежденность в позитивном исходе дела становится особенно сильной, когда подростки находятся в обществе сверстников или считают, что друзья наблюдают за их действиями. Социальный и эмоциональный контекст подросткового общения формирует сцену, на которой мозг обрабатывает информацию. Это справедливо для любого человека, но влияние сверстников особенно сильно для подростков.

Иначе говоря, мысли Кэти сосредоточились на одобрении сверстников, образах веселья и острых ощущениях, и она пренебрегала возможными последствиями. Эмоциональный смысл ее поступков был тесно переплетен с гиперрациональным расчетом на то, что выгода перевешивает риск. Ее поведение не было импульсивным: она заранее составила план на вечеринку.

В подростковом возрасте мы постепенно переходим от гиперрациональности и буквального мышления к «сущностному мышлению». При таком мышлении мы учитываем более общий контекст решения и пользуемся интуицией ради действительно важных для нас позитивных ценностей, а не фокусируемся на мгновенной выгоде, диктуемой рецепторами дофамина.

Как видите, все не так просто, и говорить, что подросткам свойственна импульсивность, не стоит. Столь же неправильно говорить о «буйстве гормонов». Исследования показывают: рискованное поведение у подростков меньше связано с гормональной неуравновешенностью, чем с изменениями в дофаминовой системе поиска награды и одобрения в мозге и с архитектурой префронтальной коры, поддерживающей гиперрациональные решения, основанные на предубежденности в позитивном исходе событий, свойственной подросткам.

Активированную дофаминовую систему можно сравнить с музыкальным усилителем. Усиленный выброс дофамина толкает нас к одобрению и удовлетворению. Внимание привлечено к доводам «за», что подвергает нас риску оставить без внимания доводы «против».

Гиперрациональность можно продемонстрировать на экстремальном примере русской рулетки, когда один патрон помещают в шестизарядный барабан револьвера. У вас есть пять шансов из шести получить $6 000 000 в случае выигрыша. В целом это значит, что если сотни людей будут играть в русскую рулетку, то статистический средний выигрыш (5 раз из 6) составит $5 000 000. Почему бы не попробовать? Однако дело в том, что если вы проиграете, то умрете. Этот вызов легко понять. Действительно, скорее всего вы получите миллионы долларов. Если вы сосредоточены на позитивном итоге и минимизируете вероятность риска, то принимаете участие в игре. «Почему бы и нет?» Да, это кажется математически правильным. Но *не нужно* заниматься такой оценкой вероятности. Вопрос-ловушка: «Что, скорее всего, случится, если я сделаю это?» – требует сущностного мышления и интуиции,

которая выводит вас за рамки гиперрациональных расчетов. С ростом и развитием мозга интуитивное чувство укрепляется, и мы начинаем понимать, что играть в русскую рулетку не стоит.

Интуиция парадоксальным образом играет важную роль в принятии верных решений. Это происходит потому, что наше шестое чувство, или «веление души», обычно основано на позитивных ценностях, таких, как выгода от продолжения учебы, вождение автомобиля на разрешенной скорости или сохранение здоровья. Многие подростки склонны к чрезмерной рациональности, и им нужно научиться включать свою интуицию и лучшие чувства, позволяющие фокусироваться на позитивных ценностях в отличие от мифических выгод, которые на самом деле часто далеки от реальности. Умение смотреть на жизнь с такой точки зрения связано не с подавлением импульсивных желаний вроде быстрой езды или пристрастия к пищевым суррогатам, а с признанием позитивных целей, которые имеют для нас интуитивное значение. Поведение Кэти не было импульсивно, но оно не было интуитивным или основанным на сущностном мышлении. Оно было гиперрационально и основано на дофаминовой системе награды и одобрения. Ей нужно было научиться уделять больше внимания своей интуиции и «велениям сердца», которые могли раскрыть потенциальный риск ее поступков.

Семья, друзья и опасные забавы

Другой важный фактор, повлиявший на решение Кэти, заключался в том, что она была крайне озабочена тем, как ее друзья отреагируют на ее эскападу, задуманную, так сказать, под носом у директора и, более того, с участием его дочери! Здесь мы видим другой аспект подросткового мышления. Наряду с эмоциональной искрой и потребностью в одобрении для этого возраста характерно и активное общение со сверстниками. Да-да, рискованное поведение гораздо чаще встречается в компании сверстников.

Друг моего сына Бенджи, которому теперь около 25, рассказал, как 13-летним подростком он развлекался в Южной Испании. Один из местных ребят решил прыгнуть в море с 50-футового утеса. Потом мальчишки стали подбивать друг друга сделать то же самое и по очереди прыгать с утеса. Возможно, Бенджи прыгнул с более высокого места, чем остальные, а может, местные ребята забыли сказать ему, что нужно согнуть ноги после входа в воду. Он прыгнул «солдатиком» и ударился о камень на дне, раздробив правую ногу. Едва выплыв на поверхность, он потерял сознание – подростки отнесли его в город, где он провел в больнице большую часть того лета. Если б ребята не оказались поблизости, то Бенджи не рассказал бы мне эту историю.

Я спросил Бенджи, прыгнул бы он с утеса, если б рядом никого не было.

–Да вы что! Ни в коем случае.

Предвкушение того, что подумают наши друзья, как это было с Кэти, составлявшей план своей эскапады, усиливает потребность в одобрении, тягу к новизне и острым ощущениям и уводит на второй план оценку риска. Поэтому в обществе сверстников мы гораздо более склонны выбирать рискованные занятия, которые в большинстве случаев сходят нам с рук, но могут иметь весьма серьезные последствия. Поведение Бенджи и Кэти не было импульсивным. Обоим хватало времени разобраться с тем, что может их ожидать, и изменить решение. Их решения были приняты как результат сочетания потребности к одобрению сверстников и гиперрационального, а не сущностного мышления. Такова природа разных видов рискованного поведения у подростков.

Итак, рискованное поведение в переходном возрасте обусловлено гиперрациональностью (акцент на позитивных ощущениях и принижение негативных последствий) и импульсивностью (действие без рассуждения). Кэти, как и Бенджи, не вела себя импульсивно и в целом не проявляла такой склонности. Именно это выводило из себя родителей Кэти. Если она не импульсивна, то как она могла совершить такой вроде бы необдуманный поступок?

Причиной была ее гиперрациональность в сочетании с потребностью в одобрении, вызванной усиленной выработкой дофамина. Зависимость от дофамина также приводит к болезненным пристрастиям, которые не ограничиваются переходным возрастом, но часто встречаются у подростков (мы обсудим эту тему в части IV).

Цель переходного возраста

Томографические исследования выявили удивительные изменения в структуре и функционировании головного мозга в переходном возрасте. Интерпретации этих исследований рисуют совсем другую картину по сравнению с расхожими представлениями о «буйстве гормонов». Распространенное, но не вполне точное мнение, часто излагаемое в СМИ, состоит в том, что префронтальная кора, или «центр управления» головного мозга, просто остается недостаточно зрелой до конца переходного возраста. Эта «незрелость» префронтальной коры объясняет «незрелое» поведение подростков. Это также объясняет, почему прокатные компании обычно не дают машину всем, кто моложе 25. Это удобное объяснение, однако, упускает из виду важный вопрос.

Вместо того чтобы рассматривать подростковый этап развития мозга как процесс взросления и отказа от устаревших и бесполезных схем мышления при переходе к зрелому возрасту, точнее и полезнее рассматривать его как необходимую часть нашей индивидуальной и общественной жизни. Переходный возраст – не просто этап, который надо пережить, а время формирования важнейших навыков. Перемены, происходящие в мозгу подростков, – это не борьба «зрелости» с «незрелостью», а структурные изменения, открывающие новые способности и возможности развития, чрезвычайно важные как для отдельных людей, так и для человечества в целом.

Почему это должно иметь значение для нас в подростковом возрасте, в 20 лет и после этого? Потому что, если рассматривать подростковый период как «трудный возраст», мы упускаем из виду очень важные шаги для улучшения сущности переходного возраста. Эмоциональная искра, социальная активность, стремление к новизне и творческие исследования – позитивные и необходимые аспекты личности подростка (и взрослого человека, которым он может стать, если будет культивировать эти качества). Переходный возраст – важнейший этап нашего становления в мире.

Да, в переходном возрасте хватает проблем, требующих работы над собой. Возможности для развития и совершенствования в это время могут быть связаны со стрессами. Так, отстраненность от семьи, к которой склонны подростки, можно рассматривать как необходимый процесс, позволяющий им покинуть родительский дом. Смелость, которая для этого требуется, возникает из-за усиления активности нейронных связей, отвечающих за потребность в одобрении и поиск новизны, несмотря на потенциальные угрозы внешнего мира.

> Переходный возраст – не просто этап, который надо пережить, а время формирования важнейших навыков.

В конце концов все знакомое кажется надежным и предсказуемым, незнакомое же непредсказуемо и полно опасностей. Если б в далеком прошлом подростки не покидали дом и не отдалялись от членов своей общины, это повышало бы риск инбридинга (перекрестного скрещивания) и повреждения генетического материала. Стремление подростков уходить из дома и исследовать внешний мир улучшает возможности адаптации человечества к окружающей среде по мере того, как одно поколение сменяется другим. Наша индивидуальная и общественная жизнь зависит от этой потребности, возникающей в переходном возрасте.

Позитивная предубежденность гиперрационального мышления помогает подросткам идти на *необходимый* для них риск. Возрастающая потребность в общении может обеспечивать безопасность, когда мы объединяемся со сверстниками, тоже начинающими странствия по незнакомому миру. Обостренная чувствительность к своему эмоциональному состоянию и к влиянию сверстников – наша эмоциональная искра и социальная активность – играют в этом путешествии важнейшую роль. Стремление к новизне и поиск новых занятий помо-

гают нашему виду адаптироваться в меняющемся мире. Если мозг действительно развивается в течение всей жизни, то изменения, происходящие в подростковом возрасте, – нечто гораздо большее, чем процесс перехода к зрелости. Сущность переходного возраста обогащает наше восприятие и делает наше жизненное странствие более полноценным.

В переходном возрасте в мозге происходит ряд жизненно важных изменений, создающих новые силы, новые возможности и новые цели, которые питают разум подростка и формируют отношения, просто не существовавшие в детстве. Этот позитивный потенциал часто остается скрытым, но его можно обнаружить и взять все лучшее в наше будущее.

Обостренные эмоции обновляют внутренний мир подростков, усложняют способы обработки информации и наше понимание себя и людей и даже приводят к фундаментальным сдвигам в осознании того, кем мы являемся и кем можем стать. Чувство собственной идентичности изменяется и развивается в подростковом возрасте.

Эти внутренние перемены могут ошеломлять до того, что жизнь начинает казаться «пугающе сложной». Это время жизни изобилует проблемами и задачами, укрепляющими нашу личность, но и бросающими нам вызов. Но вот хорошая новость: понимая структуру и функции мозга, можно направить в позитивное русло новое осознание эмоциональной и общественной жизни.

Принятие решений

На всем протяжении переходного возраста разные отделы нашего мозга образуют связи в ходе процесса, который мы назвали «интеграцией». Одним из результатов интеграции является укрепление когнитивного контроля, который в конечном счете уменьшает импульсивность. В результате у подростков появляется больше «внутреннего пространства», позволяющего делать паузу и рассматривать другие возможности, кроме первоначального импульса. Еще одним результатом интеграции становится обостренное сущностное мышление, когда подросток все больше полагается на интуицию, чтобы видеть общую картину и принимать более взвешенные решения.

Давайте обсудим, как лучшая фокусировка на сущностном мышлении в нашем примере с аварией могла бы спасти жизнь мальчику. Если б подросток или его родители понимали, что его жажда скорости обусловлена естественной дофаминовой реакцией, вызывающей потребность в одобрении, они могли бы направить это стремление в конструктивное русло. Рискованных и увлекательных занятий, которые не причиняют вреда посторонним и не приводят к невинным жертвам, хватает.

Так, мы с сыном-подростком по выходным катались на скейтбордах по многоуровневой автостоянке университета. Доехав до нижнего этажа, мы поднимались наверх на лифте и снова вниз! Шлемы, перчатки и наколенники минимизировали риск ушибов (в основном моих!..). В тяге к острым ощущениям нет ничего плохого – вопрос в том, как при этом не навредить себе и другим. Мы должны уважать обусловленную дофамином потребность в гонках и т. п., но направлять ее в конструктивное русло. Признав позитивную сторону этих побуждений, а потом найдя правильный путь их удовлетворения, мы избежим трагедии. Не только Билл остался бы в живых, но и молодому человеку не пришлось бы мучиться угрызениями совести.

Увы, вместо того, чтобы обратить внимание на потенциальную проблему, родители неумышленно поощрили предыдущее рискованное поведение юноши, купив ему автомобиль. Что же могло помешать ему снова заняться опасными трюками? Отсутствие негативных последствий ведет к продолжению рискованных экспериментов. Во всех подобных ситуациях подростки видят доводы «за» и недооценивают риски. Это позитивная предубежденность свойственна переходному возрасту.

Понимая естественность изменений в мозге и разуме, мы, вместо того чтобы разводить руками и говорить о «незрелом сознании» или «буйстве гормонов», предлагаем детям совет и поддержку и позволяем им развивать свои способности и тем самым делать свою жизнь более здоровой и счастливой.

Сущностное мышление возникает на основе жизненного опыта и естественного развития мозга. Иными словами, «хронометраж» развития мозга обусловлен как нейронной активацией в результате чувственного восприятия, так и генетической информацией. Восприятие формирует связи в мозге, хотя само по себе оно не влияет на время возникновения этих связей. Исследования показывают, что сущностное мышление возникает из-за активной интеграции связей между отделами головного мозга у подростков. Отчасти этот процесс генетически предопределен, но мы можем влиять на скорость и качество интеграции мозга. Жизненный опыт лежит в основе развития в подростковом возрасте и в последующей жизни. Но опыт может способствовать интеграции мозга, более активно развивать связи между его отделами. Поэтому то, как мы обустраиваем свою жизнь, в каком контексте существуем, чем занимаемся и с кем общаемся, не только формирует жизненный опыт, но и влияет на скорость и качество интеграции мозга. Зная основные функции мозга, можно влиять на скорость его интеграции для более плодотворной жизни сейчас и в будущем.

Принцип «не делай этого» не работает

Сущностное мышление опирается на интуицию и искреннее чувство позитивной ценности, *устремленности* к чему-то, а не *запрета* чего-либо. Поэтому вместо попыток заглушить подростковые импульсы с помощью запретов взрослые (да и сами подростки) должны сосредоточиться на стимуляции позитивных факторов. Отказ делать татуировку в неизвестном месте, поскольку вы цените свое здоровье, – нечто совершенно иное по сравнению со словами: «Я не буду этого делать, потому что мама не велит». По контрасту гиперрациональное мышление оценивает первоначальный импульс и ощущает тягу к сенсациям и потребность в одобрении сверстников, которые будут восхищаться новой «татушкой». Не помешает и лишний раз нарушить родительские правила.

Усилия поборников здоровья по ограничению курения среди подростков – хороший пример того, как обращение к зарождающейся силе сущностного мышления может способствовать здоровому поведению. Как известно, изменяющийся мозг подростка более открыт для нездоровых привычек из-за интенсивной дофаминовой реакции. Публикация зловещих сведений медицинского характера или страшных картинок с демонстрацией последствий оказалась неэффективна, а вот информация о том, что табачные компании промывают мозги для получения прибыли, сработала. Просто сказать «не делай этого, иначе…» оказалось мало – сработал акцент на позитивных ценностях, таких, как противодействие взрослым манипуляторам.

Знание этих естественных и генетически обусловленных изменений подросткового мозга помогает взрослым удовлетворять потребность подростков в нарушении существующего порядка вещей и поиске новых возможностей. Поощрение сущностного мышления и интуитивной тяги к ценностям в противовес обычным запретам – это разница между подавлением мощных импульсов и построением осмысленной системы ценностей и убеждений.

Интеграция мозга

В некотором смысле наш подход к повседневным вещам отражает то, кем мы являемся в данный момент. Зная, как изменяется мозг в переходном возрасте, можно понять, как меняется и процесс принятия решений. В это время мозг изменяется в двух отношениях.

Во-первых, уменьшается количество нейронов и их связей, синапсов. Процесс «обрезки» контролируется генетическими механизмами, но усиливается в периоды стресса. Как мы переносим потерю нейронов? В детстве образуется избыточное количество нейронов и синаптических связей. Это лавинообразное нарастание начинается в утробе и продолжается до начала полового созревания, примерно до 11 лет у девочек и до 12,5 лет у мальчиков. Частично отсечение нейронных связей происходит, когда мы начинаем учиться и усваивать навыки, но общее уменьшение количества нейронов и их связей достигает пика в переходном возрасте. В это время мы активно избавляемся от избыточных связей и оставляем те, которые собираемся развивать в будущем.

Жизненный опыт определяет, какие нейронные цепи (т. е. нейроны и их синаптические связи) будут в дальнейшем устранены. Поэтому, если вы хотите обладать музыкальными навыками, лучше начать пораньше, до конца подросткового возраста. А чтобы получить золотую олимпийскую медаль, лучше всего приступить к делу еще раньше – до начала полового созревания. В любом случае важно помнить, что мозг реагирует на фокусировку внимания на той или иной деятельности. Внимание направляет энергию и информацию в конкретные нейронные цепи и активирует их. Чем больше вы пользуетесь нейронной цепью, тем крепче она становится, чем меньше – тем выше вероятность, что она будет устранена в переходном возрасте.

Фокусировка внимания в течение всей жизни, особенно в подростковый период, играет важную роль в росте и формировании мозга. Внимание поддерживает и укрепляет существующие связи, помогая образовывать новые. Разделы «Инструменты майндсайт» посвящены обучению мысленной фокусировке внимания для интеграции нейронных связей в мозге.

Во-вторых, в этом возрасте происходит формирование миелиновой оболочки, покрывающей мембраны взаимосвязанных нейронов[3]. Эта оболочка ускоряет прохождение электрического потока «нейронной активации» между остающимися нейронами и обеспечивает лучшую синхронизацию при передаче информации. Быстрый и скоординированный поток повышает эффективность процесса; усваивая конкретные навыки и приобретая знания, мы образуем новые связи и даже выращиваем новые нейроны. После установки новых синаптических связей происходит формирование миелиновой оболочки, делающей нейронную цепь более быстрой, эффективной и скоординированной.

Эти два фундаментальных изменения – устранение избыточных нейронных связей и миелинизация – делают мозг подростка более целостным. Интеграция, или связь между разными отделами мозга, улучшает его координацию. При этом происходит формирование сущностного мышления.

Более точные и эффективные связи в мозге отвечают за более взвешенные суждения и оценки, основанные не на мелких подробностях без контекста, а на видении общей картины. Специфические изменения структуры мозга позволяют подросткам пользоваться сущностным мышлением, основанным на опыте и интуиции, а не на потребности в одобрении и буквальных расчетах, на которые они опирались в детстве.

---

[3] Миелин – жировая глиальная ткань, нарастающая вокруг нейронных мембран и синапсов и улучшающая прохождение электрохимических сигналов между нейронами. Процесс ее формирования называется миелинизацией. – *Прим. пер.*

В детстве, когда нейронные связи очень многочисленны, разум наполнен массой мелочей. Именно в этом мы нуждаемся, когда в начальной школе учим арифметику и запоминаем разные факты. Подростки же испытывают большую потребность в одобрении и повышенную чувствительность при общении со взрослыми и сверстниками. Такое сочетание подразумевает, что разум наполняется массой подробностей перед «обрезкой», а интенсивные эмоции и обостренное внимание к оценке сверстников приводят либо к импульсивному поведению, либо к гиперрациональному принятию решений, основанному на буквальных расчетах. Оборотной стороной этого периода является позитивная предубежденность, в которой мы отчасти нуждаемся для рискованных поступков, *необходимых* для исследования мира. С точки зрения принятия решений это выглядит так: мелкие подробности без перспективы жизненного опыта выходят на первый план при оценке возможностей, и начинается игра в «русскую рулетку». Есть высокая вероятность, что все закончится хорошо, но иногда выходит иначе. Только подумайте о некоторых вещах, которые вы пробовали в ранней юности, а если вы молоды, то пробуете сейчас. Если вы взрослый, то можете недоверчиво качать головой, вспоминая, какому риску подвергали себя. Если ваше сущностное мышление и интуитивная мудрость работают, вы можете вспоминать то время и гадать, о чем же вы думали. Теперь вы знаете.

> Интеграция, или связь между разными отделами мозга, улучшает его работу.

Вот почему родители так беспокоятся о склонности подростков к острым ощущениям. Утроенная вероятность травм или даже смерти в этот период – не плод родительского воображения, а статистический факт. Для подростка может быть сложно сочувствовать родителям, но в общем контексте такое понимание полезно для всех.

Нам нужно наладить общение по этим вопросам, научиться уважать друг друга и направить энергию в плодотворное и здоровое русло. Понимание нейронных связей, способствующих интеграции мозга, помогает выработать конструктивный подход к жизни и принятию решений.

Портативная модель мозга

Зная об основных аспектах деятельности мозга, легче научиться направлять внимание новыми способами с тем, чтобы они действовали более скоординированно и сбалансированно.



Портативная модель мозга

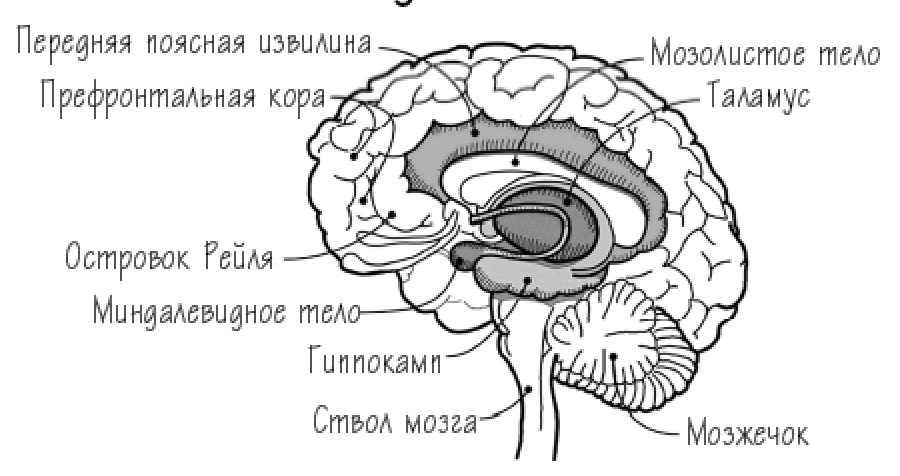
Мозг представлен в виде руки. Эта «портативная модель» изображает главные отделы мозга: кора головного мозга в пальцах, лимбические области в большом пальце, ствол головного мозга в основании, спинной мозг в запястье. (Из книги Дэниела Дж. Сигела «Mind Your Brain», Inc., 2012.)

Понимание работы мозга помогает подросткам разобраться в себе, лучше ориентироваться в жизни, лучше себя чувствовать и стать теми людьми, которыми они хотят быть. Для наглядности мы используем «портативную модель» мозга, которую сотворим из ладони, загнув внутрь большой палец и сжав остальные пальцы в кулак. Готово? В этой модели область ногтей, обращенная к вам, соответствует префронтальной коре за лбом, а тыльная сторона ладони – задней части мозга за затылком.

Высший отдел мозга, представленный вашими пальцами, – это его *кора*. Здесь происходит мышление и рассуждение, интерпретация восприятия и запоминание, планирование и принятие решений. Самосознание отчасти формируется в кортикальном регионе. Разжав пальцы, вы увидите под ними большой палец, представляющий *лимбическую область* мозга, где возникают эмоции. Лимбическая область отвечает за многие функции, включая мотивацию, фокусировку внимания и воспоминания. Подняв большой палец, вы увидите ладонь, представляющую нижний и старейший отдел мозга, или *ствол*. Этот древний регион отвечает за сон и бодрствование. Кроме того, он взаимодействует с лимбической областью, создавая реактивные состояния, такие, как гнев или страх. Поскольку ствол мозга и лим-

бическая область находятся под корой мозга, мы будем называть их «подкорковыми регионами». Снова сжав пальцы, вы увидите, что кора буквально накрывает их.

Мозг расположен над спинным мозгом, который представлен вашим запястьем. Входные данные из этой нервной трубки, расположенной в позвоночнике, а также от внутренних органов (например, от сердца и кишечника), мышц и костей непосредственно воздействуют на нейронную активность в подкорковой и кортикальной областях головного мозга. В нашей схеме не представлен только *мозжечок*, который расположен за лимбической областью и играет важную роль в координации движений тела, а также взаимодействия наших мыслей и чувств. Группа нейронов, называемая *мозолистым телом*, связывает левую и правую стороны мозга, координирует и балансирует их активность.



Ствол мозга и мозжечок образуют часть «заднего мозга» и регулируют основные процессы, такие, как частота сердцебиения и чередование сна и бодрствования. Полоса нейронной ткани, соединяющая левую и правую стороны мозга, называется мозолистым телом. Миндалевидное тело и гиппокамп являются частью древней лимбической области, общей для всех млекопитающих, которая еще называется «средним мозгом». Она управляет эмоциональным равновесием и процессами памяти. Кортекс, или кора головного мозга, образует «передний мозг» и формирует образы и представления вещей. Передняя часть кортекса – префронтальная кора – координирует и балансирует функции разных отделов через связь данных, поступающих от кортекса, лимбической области, спинного мозга, внутренних органов и восприятия внешнего мира. Островок Рейля – это нейронная цепь, связывающая телесные процессы с префронтальной корой, в результате чего возникает самосознание. (Из книги Дэниела Дж. Сигела «Mind Your Brain», Inc., 2012).)

Кора головного мозга позволяет осознавать жизнь, формировать ясные представления о вещах, оценивать ситуацию, вспоминать другие события и делать паузы для размышления. Это очень важные функции, поэтому кора головного мозга, особенно ее фронтальная часть, называется «областью принятия решений». Это главный центр управления, координирующий и балансирующий работу мозга и тела.

Передняя часть коры, или лобная доля, активно развивается в младенчестве и раннем детстве и растет до конца детства. В начале переходного возраста здесь происходят еще более драматические изменения. Эта область обеспечивает связь между разными отделами мозга, координируя и балансируя процессы, происходящие в мозге и в нервной системе.

Фронтальные области коры также связывают нашу нейронную активность с активностью других нервных систем, иначе говоря, с мозгами других людей. Так что фронтальная часть участвует как в формировании внутренних процессов, таких, как мышление и принятие решений, так и в социальных процессах, таких, как сопереживание и нравственное поведение. Поэтому, говоря об изменениях мозга у подростков, мы подразумеваем, что они связаны с возрастающей интеграцией, особенно в коре полушарий мозга. Эта растущая кортикальная интеграция развивает такие способности, как когнитивный контроль, владение эмоциями, сущностное мышление, понимание себя и социальные функции, возникающие и изменяющиеся в переходном возрасте.

Фронтальная кора – один из главных центров, связывающих узловые точки когнитивного, эмоционального и социального восприятия в функциональное целое. Сеть включает много разных частей, или узлов, центральный же отдел связывает узловые точки друг с другом. К примеру, узел нервной системы может представлять собой группу нейронов в лимбической области коры мозга. Важный центр нервной системы, обеспечивающий взаимодействие разных узлов, находится сразу за лбом. Он называется префронтальной корой, так как расположен перед фронтальным отделом мозга. Заметьте, в нашей портативной модели этот объединяющий префронтальный регион, расположенный на кончиках пальцев, соединяет кортекс с подкорковым лимбическим регионом (большой палец) и стволом мозга (ладонь). Кроме того, этот регион соединяет входные данные, поступающие от тела и других людей. Энергия и информация от кортекса, лимбической области, ствола мозга, внутренних органов и внешнего мира координируются и уравновешиваются в префронтальном регионе.

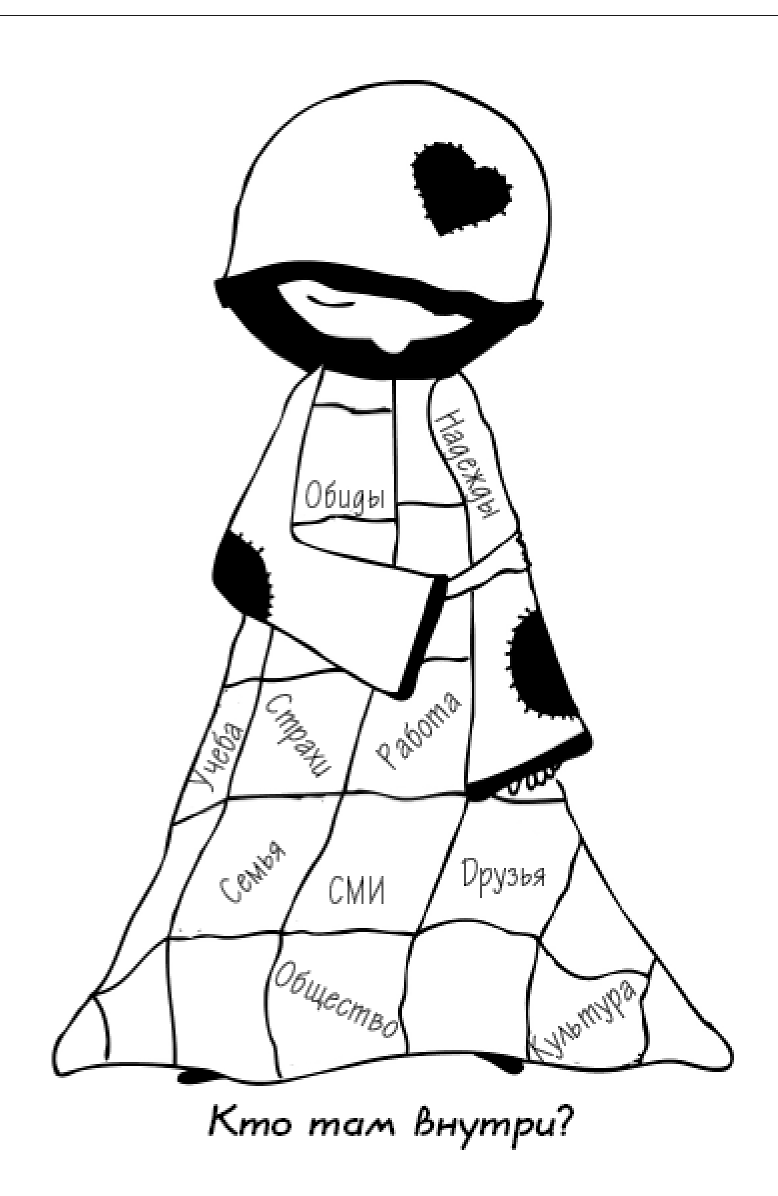
Переходный возраст и творчество

Общее развитие мозга – это движение к большей *интеграции.* Это значит, что разные отделы становятся более специализированными, а потом устанавливают более эффективную взаимосвязь. Дифференциация специализированных отделов с последующей взаимосвязью и координацией происходит благодаря «отсечению» избыточных нейронных связей и миелинизации оставшихся. Результатом этого процесса становится более эффективная и специализированная обработка информации. Это согласуется с нашей дискуссией о сущностном мышлении, которое видит общую картину за всеми подробностями и находит наиболее разумный выход из ситуации. Каковы основные пути для изменения структуры нашего мышления? Какие части мозга способствуют процессам реконструкции и интеграции в переходном возрасте?

Как я говорил, генетическое наследие и жизненный опыт принимают участие в формировании синаптических связей и объединении разных частей – нейронных цепочек – в нейронную сеть. Это значит, что изменения в мозге отчасти связаны с наследуемой генетической информацией, а отчасти – с нашим жизненным восприятием. Восприятие направляет поток энергии через конкретные нейроны и укрепляет их взаимосвязи, которые формируют наши мысли, чувства, рассуждения и характер принятия решений.

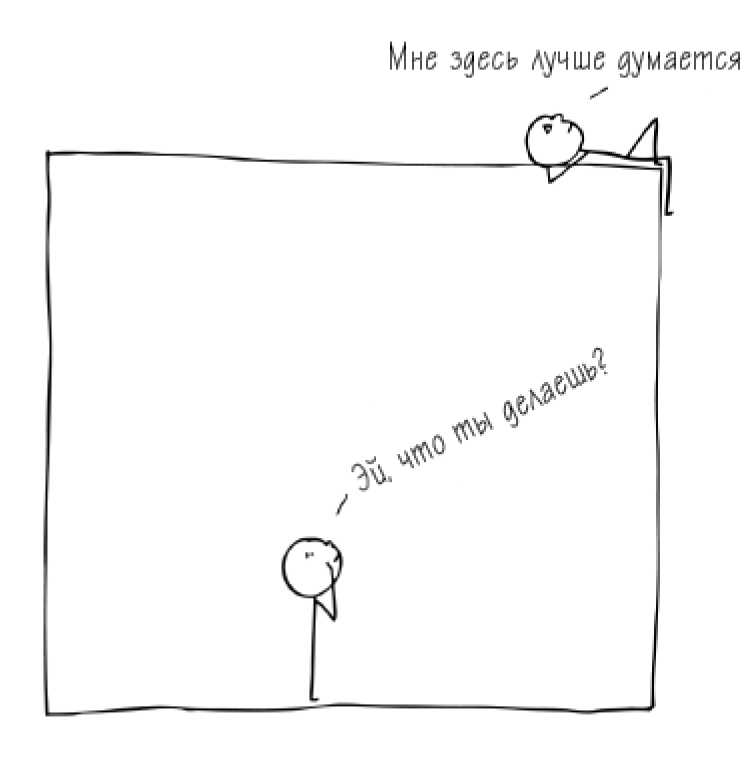
Поскольку удаление избыточных нейронных связей и миелинизация приводят к перестройке системы связей, этот процесс часто называют «реконструкцией». Реконструктивные изменения фронтального отдела коры мозга приводят к тому, что подростки начинают осознавать свою самостоятельность и размышлять о жизни концептуально и абстрактно. Они сознательно и творчески исследуют глубинное значение своей жизни и мира в целом. Способность размышлять о себе появляется в подростковом возрасте. Хотя гены в определенной степени определяют хронологию изменений, жизненный опыт – то, о чем мы думаем, что обсуждаем с друзьями, как проводим время – развивает этот новый способ мышления и видения мира. Некоторые подростки не делятся такими размышлениями с друзьями или родителями. В таких случаях их опыт самопознания через межличностное взаимодействие становится более ограниченным.

Вещи, на которых мы фокусируем внимание, и характер наших занятий стимулируют развитие тех отделов мозга, которые выполняют соответствующие функции.



Кто там внутри?

Вместо конкретного мышления и обучения, основанного на фактах, которое преобладает у детей в начальной школе, процесс обучения у подростков сосредоточен на более сложных концепциях. Буквальное восприятие жизни дополняется новыми представлениями о реальности, которые в детстве даже не приходили нам в голову. Рост лобных долей мозга открывает для нас человеческую способность *знать о знании* – размышлять о том, что мы думаем и чувствуем, почему мы делаем то, что делаем, и как мы могли бы делать это по-другому. Как говорила Дороти из книги «Волшебник страны Оз», «мы больше не в Канзасе».



Название нашего вида – *Homo sapiens sapiens. Sapiens* означает «разумный», поэтому мы не только обладаем знанием, но и *знаем* о своем знании. Этот феномен впервые проявляется у подростков. Творческое и сознательное исследование концептуального и абстрактного мышления позволяет мозгу решать старые проблемы новыми способами, за пределами стереотипов, т. е. мышление становится дивергентным. Творческое исследование включает способы восприятия, рассуждения и решения проблем, пользуясь абстрактными способностями и стратегиями мышления, позволяющими лучше справляться с жизненными вызовами.

Расширенное осознание открывает новые способы для оценки окружающего мира и нашей роли в нем. Мозг подростка получает инструменты мышления, позволяющие сомневаться в прежнем подходе к вещам. Концептуальное мышление даже позволяет видеть, что прежние методы, запечатленные в нашей памяти, – лишь один из вариантов оценки и решения проблем и можно найти другой, столь же хороший, а то и лучший вариант.

Многие революционные способы восприятия и интерпретации окружающего мира – в музыке, живописи и недавних открытиях нашей цифровой эпохи – появляются в этот эмоционально насыщенный период активного налаживания социальных связей и поиска новых ощущений. Переходный возраст – золотое время для инноваций, так как на этом этапе активно развивается творческое мышление, побуждающее подростков исследовать мир новыми способами.

Итак, абстрактное и концептуальное мышление, возрастающая потребность в одобрении и тяга к новшествам – это три источника творческих исследований. Естественно, эти качества необходимо сочетать с дисциплинированной учебой, чтобы тяга к новшествам была подкреплена знаниями.

Да, эти годы могут быть непростыми, потому что наряду с инновациями появляются склонность к риску и мятежные настроения. Импульсивность и гиперрациональное мышление подталкивают к необдуманным поступкам и неоправданному риску. Но есть средний путь, отдающий должное тяге к новизне и творческим поискам. Если взрослые жестко противятся естественным переменам, отвергая подростков так же, как они отвергают нас, результатом может стать полная разобщенность поколений.

Наша задача – активизировать взаимопонимание, сопереживание и уважительное общение, что будет способствовать интеграции поколений.

Молодые слоны, лишенные общества взрослых самцов, крушат все вокруг. Изоляция подростков от общества взрослых ставит их в безвыходное положение. Продукты технологии – автомобили, наркотики, оружие, Интернет – лишь повышают ставки в этой игре. И взрослые, и подростки должны усвоить важный урок: стремление подростков отдалиться от родителей – не то же самое, что изоляция. Если обе стороны научатся понимать друг друга, то переходный период получит ориентиры, помогающие подросткам лучше реализовать свои силы и возможности.

Проще говоря, необходимо рассматривать силы и возможности подросткового мозга и сознания как ценный актив, а не досадную помеху.

Путь к сотрудничеству поколений

Как-то мой 14-летний сын с приятелями собрали все усилители в классе музыки и «врубили» свои инструменты на полную катушку – как раз под кабинетом директора школы!.. Одним из последствий стал трехмесячный запрет на посещение «музыкальной комнаты». Проказы не прекратились – только поменяли «формат». Жесткая реакция одной стороны приводила к новым провокациям с другой. Тут одна учительница предложила попробовать договориться. Подростков пригласили на беседу, рассказали им о неприятных эффектах и отменили запрет на занятия музыкой при условии, что они не будут нарушать основных правил школы. На следующие 5 лет «проблемы с поведением» были решены.

В основе этого творческого решения лежало поощрение естественной тяги подростков к новизне и создание новых подходов к вещам. Поощрение не означает вседозволенности. Оно означает признание намерений, стоящих за теми или иными поступками. Переходный возраст – это время экспериментов. Если взрослые подавляют стремление к новизне, подростки становятся разочарованными и отчужденными, и все оказываются в проигрыше. Вода в реке должна течь – дело взрослых направить поток в нужное русло.

Иногда взрослые рассматривают подростковую потребность в новизне и экспериментах как досадную проблему или признак «юношеского безумия». Настаивая на том, что естественное и здоровое стремление к новизне означает лишь «временное помешательство», мы посылаем молодым людям ложные сигналы. В переходном возрасте происходит коренная перестройка сознания, и разум подростков исполнен позитивной энергии и творческого потенциала. Мы должны понимать и ценить это. И взрослым, и подросткам важно научиться использовать этот потенциал и направлять эту энергию.

Уязвимость и возможность

В переходный период детская открытость миру сменяется специализацией в немногих выбранных областях знаний. Один из аспектов этой перемены – отсечение нейронных связей, в которых больше нет нужды, что вкупе с гормональными изменениями и новыми проявлениями генетических свойств формирует нейронную активность и рост синапсов. Если в детстве у человека есть какая-то уязвимость в структуре мозга, переходный возраст может выявить ее. Такая уязвимость может иметь разные причины: от генетической предрасположенности и воздействия токсичных веществ до психических травм ребенка, причиненных грубым обращением или невниманием родителей. Повторная активация генов в переходном возрасте, формирующая новую схему роста нейронов и их взаимодействия, также может влиять на уязвимость мозга у подростков. Процесс интеграции нейронных связей не происходит в оптимальном режиме, и в зависимости от поврежденных нейронных цепочек результатом становится нарушение координации и взаимодействия между разными отделами мозга.

В школе и в вузе главные психиатрические расстройства, такие, как депрессия, биполярное расстройство или шизофрения, могу проявиться у людей, благополучных во всех иных отношениях. Иногда период жесткости или хаоса бывает связан со структурной перестройкой мозга и заканчивается в ходе дальнейшего развития личности. Но иногда серьезные проблемы с поведением – это признак начинающегося расстройства, которое нуждается в диагностике и лечении, как это бывает с резкими перепадами настроения, нарушением мыслительных функций, тревожным неврозом, синдромом навязчивых состояний и приступами паники. Поскольку некоторые из этих серьезных психиатрических состояний приводят к мыслям о самоубийстве, обращение за помощью с целью оценки подобных состояний у вас, вашего друга или ребенка имеет крайне важное значение.

Естественно, при нарушенной интеграции отделов мозга психика будет не столь гибка и способна к восстановлению от травм. Иногда такое состояние удается исправить психотерапией, иногда оно требует медикаментозного лечения. Перестройка мозга раскрывает потенциальную уязвимость, а дисфункция, возникающая в результате нарушенной интеграции, может привести к более интенсивному отсечению нейронных связей. Именно поэтому очень важно получить помощь для уменьшения стресса и замедления этого процесса. Новейшие исследования показывают, как процесс отсечения нейронных связей, усиленный стрессом, приводит к неполноценному взаимодействию между отделами мозга.

Очевидно, что здоровое развитие мозга в период бурных перемен требует своевременной стабилизации восприятия жизненных событий и снижения уровня стресса. Это не проблема из разряда «все или ничего», когда генетическая уязвимость всегда становится психическим расстройством. Действительность гораздо сложнее. Даже однояйцевые близнецы не имеют 100 %-ной вероятности проявления одного и того же расстройства. За психическое благополучие, помимо генетики, отвечает целый ряд обстоятельств: динамика развития психики, характер взаимоотношений и поддержка окружающих, ощущение принадлежности к большой группе и т. д.

В переходном возрасте отсечение и миелинация нейронных связей с их одновременной перестройкой происходят в основном во фронтальных отделах коры мозга. Важно помнить, что передняя часть фронтальной коры сама по себе не является чем-то совершенно особенным, точнее, префронтальная кора и связанные с ней области имеют важное значение, поскольку они координируют и балансируют работу других отделов мозга. Таким образом, мы можем сказать, что префронтальная кора играет объединяющую роль, так как связывает разные отделы друг с другом. Эта интеграция позволяет целому быть «больше суммы его

частей». Благодаря ей мы овладеваем более сложными и полезными функциями, которые включают самосознание, сопереживание, эмоциональное равновесие и гибкость.

Поскольку префронтальная кора служит главным координационным центром, который можно назвать «контрольным центром управления», ее перестройка в переходном возрасте позволяет достигнуть более обширной интеграции при постепенном переходе от детства к зрелости. Как я уже отмечал, она является «контрольным центром» не только для нейронных сетей в головном мозге и теле, но и для связей между индивидуальными нейронными сетями, которые мы называем взаимоотношениями. Здесь мы видим, как интеграция наших внутренних сетей и межличностных связей формирует жизненный опыт. Разум воплощен в нас самих, но он присутствует и в общении между отдельными разумами. Образно говоря, разум существует как внутри нас, так и между нами.

Перестройка мозга и «помешательство»

Под действием наркотиков, включая алкоголь, разум прекращает нормально функционировать, так как префронтальная кора больше не в состоянии обеспечивать координацию и равновесие между потоками информации, поступающими от тела и внешнего мира. Однако проблемы с координацией могут быть вызваны и не наркотиками. Иногда мы просто испытываем «временное помешательство», и префронтальная кора головного мозга утрачивает свою объединяющую и координирующую функцию. Поскольку она испытывает интенсивную перестройку в переходном возрасте, то в это время мы особенно подвержены временной утрате координации, обеспечивающей целостное функционирование системы.

Иногда даже при нормальном развитии какая-то часть префронтальной коры не функционирует оптимальным образом. Перестройка мозга – необходимый этап развития для построения целостной психики в переходном возрасте – включает разные фазы, когда у юношей и девушек происходит отсечение и миелинация нейронных связей в разных отделах и в разное время. Перестройка требует много энергии. У мужчин и женщин она движется по разным траекториям, но ее результаты довольно похожи у обоих полов.

Функционирование мозга зависит от его состояния: когда он пребывает в покое, объединяющие функции работают хорошо и эффективно, в других же ситуациях они могут «сбоить», что ведет к утрате определенных функций мышления. В чем дело: в «чрезмерной эмоциональности» или во «влиянии сверстников»? Думаю, однако, дело в том, что чувствительность и интерес к сверстникам возникают в процессе адаптации: нам нужно прислушиваться к мнению сверстников, чтобы стать частью жизненно важной группы общения.

С точки зрения родителей, повышенная эмоциональность и влияние сверстников разрушительны для домашней жизни. В крайних случаях мы утрачиваем контроль над собой и «слетаем с катушек». Такое может произойти с кем угодно, но в начале переходного возраста мы особенно подвержены этому при определенных условиях – например, когда родители мешают нам, хотя знают, что мы заняты, или когда подруга не звонит, хотя обещала позвонить.

Собрав «портативную модель» мозга и внезапно разжав пальцы, вы увидите анатомическое изображение, символизирующее утрату объединяющей роли префронтальной коры мозга. Без успокаивающего воздействия этого управляющего отдела лимбическая «лава» – древние реакции страха, бегства, борьбы или обморока – могут извергаться внезапно, без всякого предупреждения. Это наши примитивные, подкорковые реакции на угрозу. Поскольку кора мозга является центром осознания, нижние отделы могут активизироваться без сознательного понимания того, что происходит глубоко внутри мозга. Случайное внешнее воздействие вызывает бурный всплеск реакций, о которых мы и не подозревали. Звучит знакомо? Это много раз случалось со мной, когда я был подростком. И взрослые тоже не застрахованы от этого. Когда уязвимая префронтальная кора отстраняется от управления и наблюдения, реакции подкорковых областей выходят на первый план. Если мы плохо спим или едим, находимся под давлением или испытываем неосознанное эмоциональное напряжение, успокаивающее влияние префронтальной коры слабеет, и мы «слетаем с катушек». Это часть нашей природы – подростка или взрослого, неважно.

Бурные эмоции часто считают «подростковым помешательством». Но это не помешательство, а перестройка и сдвиги в процессе интеграции психики. На стройке иногда временно отключаются водопровод и электричество. Но мы не называем это «безумным строительством» – это лишь процесс реконструкции. Перестройка нейронных связей создает новые, более эффективные способы функционирования психики. Это необходимо для адаптации нашей основной нейронной структуры к новым потребностям; для подростков это

естественная часть адаптации к меняющемуся миру. Возникают новые уровни интеграции, формируются и укрепляются новые способности.



Но при перестройке нейронных связей в префронтальной коре многие функции этого «контрольного центра управления» – эмоциональное равновесие, планирование будущего, интуиция и сопереживание – легко отбрасываются в сторону из-за бурных эмоций и под влиянием сверстников. Эти функции менее устойчивы и легче поддаются давлению, чем в детстве. Один из моих друзей как-то признался мне, что, окончив первый курс, его сын «будто вернулся в мир нормального человеческого общения». А до этого тот, казалось, утратил эмоциональное равновесие и способность планировать будущее, забыл о самооценке и сочувствии – во всяком случае, с точки зрения его отца. Как нам разобраться в этой распространенной ситуации?

Понятно, почему переход к более спокойному состоянию кажется столь разительным: после перестройки наступает стабилизация, и префронтальная кора может заниматься своим делом.

В чем оно заключается? Этот отдел занимается координацией и балансировкой мозга и тела, а также взаимодействия с внешним миром. Да, этот регион, расположенный сразу за лбом, соединяет все отделы мозга и связывает их функции с тем, что происходит внутри тела (сигналы от сердца, мышц, кишечника и т. д.). Потом эти объединенные сигналы взаимодействуют с сигналами, поступающими от других людей. Поэтому в переходном возрасте мы должны иногда сбавлять обороты, а в зрелом – понимать важные процессы, происходящие в мозге подростка. Это не означает, что тема закрыта, но мы должны вносить поправку на то, что мозг подростка иногда бывает похож на стройплощадку.

Переходный возраст и интеграция мозга

Еще раз посмотрим на портативную модель мозга. Положите большой палец (лимбическую область) на ладонь (ствол головного мозга). Это нижние отделы мозга, которые порождают эмоции, элементарные реакции и потребность в вознаграждении. Теперь положите остальные пальцы на большой палец и посмотрите на два средних ногтя. Это префронтальная кора. Когда вы слегка разгибаете пальцы и сгибаете их, то видите, как префронтальные области связаны с корой, которая находится над лимбической областью, непосредственно связанной со стволом мозга. Кроме того, телесные сигналы от мышц и костей, от сердца и других внутренних органов тоже поступают в префронтальный регион. И, словно этого недостаточно, префронтальная кора создает еще и карты происходящего в нервной системе других людей. Все верно! Префронтальная кора создает карты социальных взаимодействий. Эти майндсайт-карты и формируют основу для сопереживания, нравственного чувства и вдохновения.

Держа в уме портативную модель, подведем некоторые итоги. Префронтальная кора координирует и балансирует пять отдельных источников потока информации. Вот они: кора головного мозга, лимбическая область, ствол мозга, телесные сигналы и взаимодействие с людьми. Когда эти источники информационного потока связаны воедино, мы называем это интеграцией. Интеграция же приводит к формированию таких высших функций, как самосознание, мышление, планирование, принятие решений и даже мораль – заботу о благе общества в целом.

Когда префронтальная кора после перестройки переходит в новое состояние, эти важные функции становятся прочнее и надежнее. Теперь интеграция может быть более устойчивой и последовательной. Мозг, тело и мир общения с людьми сплетены в одно целое префронтальной корой. Знание о том, как происходит перестройка нейронных связей в префронтальной коре, помогает не только лучше понимать, что происходит внутри мозга, но и как способствовать этому процессу. Как вскоре будет ясно, практики майндсайт, к которым мы обращаемся в этой книге, способствуют росту объединяющих волокон префронтальной коры. Позитивное взаимодействие с людьми и самоанализ – два важных способа для достижения интеграции психики. Все верно: вы можете выращивать нейронные волокна префронтальной коры!

Эмоциональный «нижний мозг»

Знаете ли вы, что наряду с изменениями префронтальной коры подкорковые области мозга (лимбическая область и ствол мозга) более активны у подростков, чем у детей или взрослых? Это значит, что сильные эмоции могут возникать стремительно, без успокаивающего влияния префронтальной коры. Но она постепенно выстраивает нейронные цепочки (ингибиторные волокна) в нижние области мозга, успокаивающие эмоциональные импульсы.

Сканирование мозга показывает, что, когда подростки сохраняют нейтральное выражение лица при фотографировании, миндалевидная железа – важная часть лимбического региона – проявляет активность, тогда как у взрослых при фотографировании активируется лишь префронтальная кора, связанная с логическим мышлением. В результате у подростков может возникнуть внутренняя убежденность, что даже нейтральная реакция другого человека, по сути, враждебна и ему нельзя доверять. Равнодушное выражение лица или случайное столкновение в коридоре интерпретируется как умышленный поступок, и подросток может отреагировать раздражением даже в невинной ситуации. Знание этого помогло мне понять зачастую преувеличенные реакции моих собственных детей на мои слова. Замечания, которые я считал нейтральными, воспринимались ими как агрессивные.

Существует два маршрута доставки информации в миндалевидную железу. Один маршрут медленный, при котором высшие области коры мозга фильтруют информацию, обдумывают ее, а потом передают в миндалевидную железу спокойным и рациональным образом. Есть и второй, короткий маршрут – в обход коры, прямо в миндалевидную железу. Исследования показывают, что даже в спокойных обстоятельствах короткий маршрут подростки используют гораздо чаще взрослых, взрослые чаще пользуются медленным маршрутом. Это значит, что обостренные эмоции – чистая реакция миндалевидной железы – могут возникать, даже когда ничто не блокирует кору головного мозга, как это происходит, когда мы «слетаем с катушек» в возбужденном, жестком или хаотическом состоянии. В переходном возрасте мы испытываем более непосредственные эмоциональные реакции, не отфильтрованные мыслительными процессами коры головного мозга. Отчасти это мы имеем в виду, когда называем переходный возраст периодом высокой эмоциональной интенсивности и обостренной чувствительности.

Как подросткам, так и взрослым важно научиться ощущать приближение острых эмоциональных вспышек и справляться с ними. Как говорил Фред Роджерс, если чувства заслуживают упоминания, то ими можно управлять. В разделе «Инструменты майндсайт № 1» вы узнали, как пользоваться принципом «назови и обуздай». Умение справляться с эмоциями подразумевает осознание их существования и работу с ними, чтобы мыслить более ясно. Иногда мы можем назвать эмоцию, чтобы обуздать ее, и успокоить чувства, подобрав слова для их описания. Исследования показывают, что процесс наименования активирует префронтальную кору и успокаивает миндалевидную железу! Умение управлять эмоциями в переходном возрасте – важная часть обретения независимости от родителей и внутренней силы в предстоящей жизни. Дальше в разделах «Инструменты майндсайт» мы обсудим полезные стратегии уравновешивания эмоций, способствующие развитию в переходном возрасте и после этого.

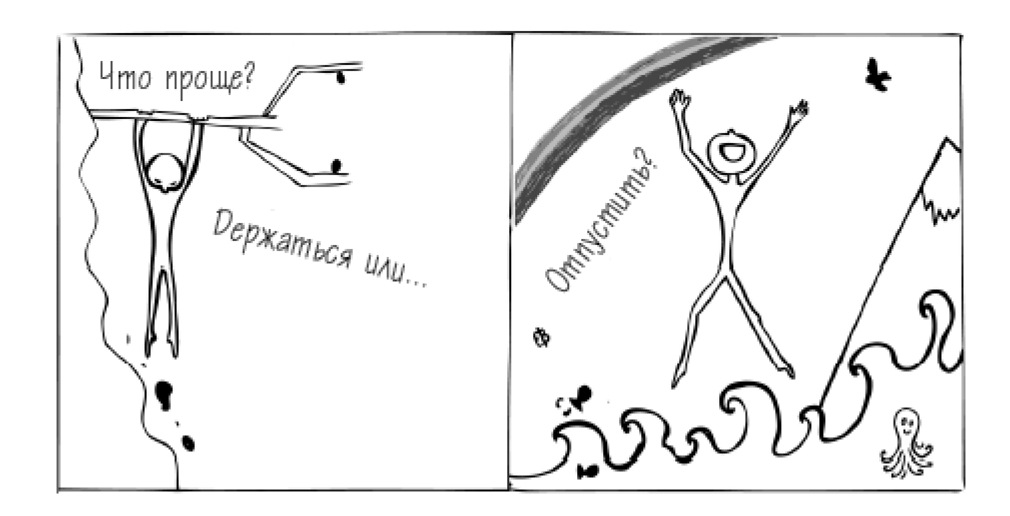
Закодированные для приключений и общения

Сравнивая наш переходный возраст со сходным периодом в жизни других животных, мы обнаруживаем удивительные параллели. В книге «Зооравенство: поразительные связи между здоровьем человека и животных» Барбара Наттерсон-Горовиц и Кэтрин Боуэрс пишут: «Сходный пониженный порог риска – в сущности, *удовольствие* от стремления к риску – выталкивает подросших птенцов из гнезд, выгоняет гиен из логова, собирает дельфинов, слонов, лошадей и выдр в группы сверстников, а подростков – в столовых и общежитиях колледжей.

Уменьшенный страх перед опасностью поощряет к столкновениям с угрозами и соперниками, которые чрезвычайно важны для будущего успеха. Меньший страх, больший интерес к новизне и спонтанное поведение служат одной цели у разных видов. Фактически единственная вещь, более опасная, чем тяга к риску в переходном возрасте, – это *отсутствие* тяги к риску».

Естественный процесс ухода из родительского гнезда чреват рисками. Отсутствие тяги к риску, о котором говорят Барбара Наттерсон-Горовиц и Кэтрин Боуэрс, означает, что человек не в состоянии оторваться от привычного образа жизни, и такой застой губителен для нашего вида. Риск вносит новую жизнь в старые привычки и занятия. В глубине души мы испытываем тягу к рискованным типам поведения, которые могут ощущаться как вопрос жизни и смерти. Для вида в целом это *на самом деле* вопрос жизни и смерти. Мозг подростка вырабатывает позитивное предубеждение, акцентирующее аргументы «за» и в целом недооценивая аргументы «против»… ради сохранения человеческого рода.

Нами также движет стремление к общению со сверстниками, которые тоже выходят в большой мир, потому что в группах мы находим безопасность и чувство принадлежности к чему-то большему. Больше глаз для наблюдения за хищниками, больше спутников в нашем совместном путешествии вдали от дома, больше единомышленников для создания условий выживания нашего вида.



У меня однажды был пациент, носивший брюки так, что зад выглядывал наружу. Это было модно, но его вид озадачил меня, и я со всем возможным уважением полюбопытствовал: «Почему вы так низко носите брюки?» Никогда не забуду его искренний ответ: «Потому что так я похож на всех остальных, кто пытается отличаться от других». Именно так, слово в слово.

Подростки часто считают, что они нуждаются друг в друге больше, чем во взрослых. Молодые люди – это наше будущее, и наш вид адаптируется к переменам благодаря их смелым, хотя часто и рискованным, попыткам быть «непохожими». Если нам суждено выжить на этой планете, нам понадобится вся изобретательность мятежного молодого разума для решения серьезных проблем, созданных нами и предыдущими поколениями взрослых.

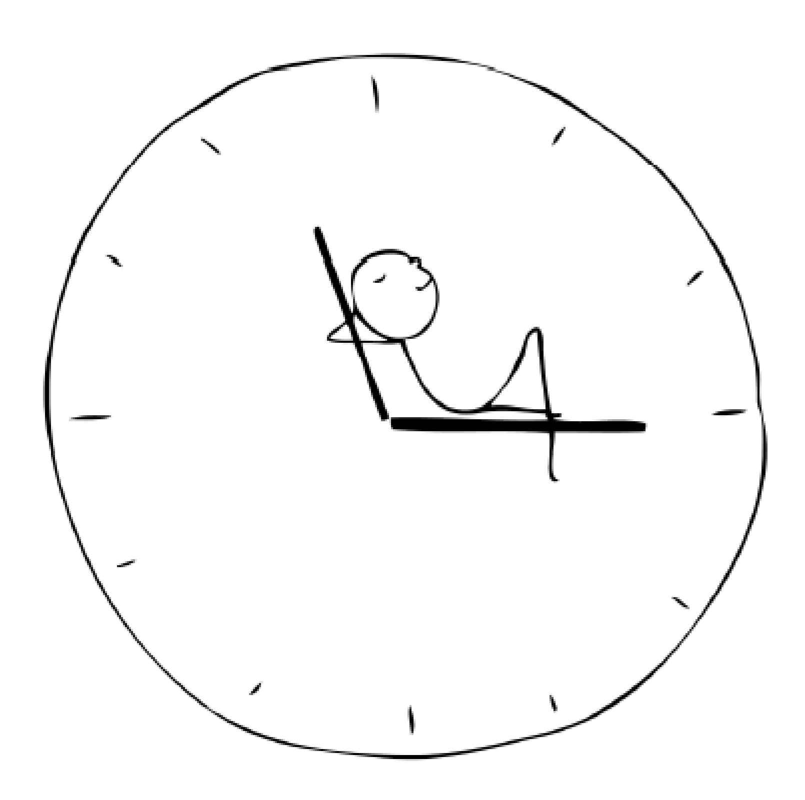
Как отец, в трудные моменты я делаю глубокий вдох и напоминаю себе, что реакция отторжения у молодых людей заложена не только в *их мозге*, но и в *нашей ДНК*. Наше поведение в переходном возрасте было таким же. Понимая это всеобщее человеческое качество, мы можем помочь подросткам пережить этот период без серьезного ущерба для себя и других. Это может быть основной целью: *не причинить вреда.* Все остальное – лишь вишенка на торте. Другая важная цель – держать линии общения как можно более открытыми. Благодаря этому даже самые сложные ситуации можно сделать более управляемыми и наладить сотрудничество между поколениями.

Инструменты майндсайт № 2
Отсрочка

Хотите сделать свой мозг более целостным? Научно доказанный способ сделать это – уделить немного времени на размышления и оценку ситуации. Я называю это «взять отсрочку». Исследования показывают, что отсрочка и фокусировка внимания на внутреннем мире способствуют росту важных нейронных волокон в префронтальном отделе, интегрирующем работу других отделов. Этот раздел научит вас фокусировать внимание.

Отсрочка. Майндсайт и осознанность

Я пользуюсь термином «отсрочка» для описания времени, которое мы можем уделить – хоть минуту в день – для осознанной фокусировки внимания на внутреннем мире своего опыта. Большая часть того, что происходит в семье, в школе и даже в Интернете и в соцсетях заставляет нас фокусировать внимание на внешнем мире. Подумайте, сколько времени люди тратят на смартфоны, айпады и т. п.? Да, в сетях можно завести массу связей, новых друзей и знакомых, но опасность в том, что мы начинаем игнорировать внутреннюю жизнь – жизнь собственного разума.



Если мы хотим, чтобы наша жизнь была более целостной, то не можем фокусироваться исключительно на внешнем мире физических объектов. Майндсайт необходим для интеграции нашей внутренней жизни, развития интуиции и сопереживания.

Регулярные «отсрочки» приводят в действие цепи майндсайт, интегрирующие мозг и обогащающие жизнь. Один из способов «взять отсрочку» – тренировка способности присутствовать в настоящем моменте, отказываться от готовых суждений и воспринимать жизнь такой, как она есть. Фокусировка внимания в общем и целом называется «медитацией». Исследования показывают, что медитация способствует здоровому функционированию тела, разума и взаимоотношений. Чем больше мы сосредоточены на текущем моменте, тем выше в организме уровень энзима теломеразы, который поддерживает и восстанавливает сохраняющие жизнь хромосомные окончания – теломеры. Из-за повседневных стрессов и естественного старения теломеры постепенно укорачиваются. Повышение уровня теломеразы делает нас более здоровыми и увеличивает срок жизни. Способность фокусировать внимание на внутреннем мире может изменять биохимический баланс организма и продлевать жизнь клеток.

Сосредоточенность на текущем моменте улучшает способность следить за эмоциями и делать их союзниками, а не противниками. Она также укрепляет способность фокусировать внимание на изучаемом предмете. Медитация также помогает уверенно подходить к решению сложных проблем, а не отстраняться от них, испытывать ощущение более осмысленной и полноценной жизни. Некоторые люди называют это счастьем. Проще говоря, «отсрочки» помогают быть настолько разумными людьми, насколько это возможно.

Что касается взаимоотношений, «отсрочки» и сосредоточенность на внутреннем мире помогают более сочувственно относиться к людям и лучше понимать их. С другой стороны, ощущая такое сочувствие и понимание, они начинают лучше относиться к нам.

Практика «отсрочек» и построение майндсайт-основ эмоционального и социального мышления повышает успеваемость. В некоторых школах был принят ряд инновационных программ, привлекающих этот новый подход к обучению. Фокусировка на внутреннем мире

и сосредоточенность на текущем моменте делает учебный процесс более насыщенным и увлекательным не только для учеников, но и для учителей. Введение подобных занятий в школе означало бы новый подход к образованию в целом. Почему же тогда этому не учат в каждой школе? Думаю, потому, что люди просто не знают о научно доказанных преимуществах такой работы над собой.

В семье также можно сделать «отсрочки» частью повседневной жизни. Всегда лучше начинать с себя. Махатме Ганди принадлежат великие слова: «Если желаешь, чтобы мир изменился, сам стань этим изменением». Памятуя об этом, я приглашаю вас присоединиться ко мне в изучении этих практик. Сколько бы вам ни было лет, эти упражнения помогут вам сосредоточиться на текущем моменте, ускорить процесс интеграции мозга и укрепить разум.

Для начала

Относитесь к «отсрочкам» как к регулярному повседневному занятию для активации майндсайт-способностей вашего мозга. Подобно чистке зубов, они должны стать ежедневной привычкой, частью здоровой жизни. Попеременное напряжение и расслабление постепенно укрепляют мышцы. В мозге нет мышц, но идея разминки и укрепления какой-либо части тела точно так же относится и к мозгу. Правда, здесь вы не сокращаете мышцы, а фокусируете внимание.

Методика фокусировки внимания направляет поток энергии и информации в нервной системе. Там, куда направлено внимание, активизируются нейронные цепочки. Регулярное направление внимания приводит к их укреплению. Укрепляя же нейронные связи между разными отделами мозга, вы обеспечиваете его интеграцию, или целостность.

Скажем проще: фокусировка внимания во время регулярных «отсрочек» способствует интеграции мозга.

«Отсрочки» и сосредоточенность на текущем моменте, которую они создают, в буквальном смысле позволяют мозгу выращивать больше соединительных волокон, укрепляющих способность регулировать эмоции, внимание, мышление и поведение, ваше ощущение благополучия и связи с другими людьми. Если бы тщательные научные исследования не доказывали этого, я сам посмотрел бы на этот перечень и заявил: «Это слишком хорошо, чтобы оказаться правдой!»



Но было доказано, что все эти положительные результаты – чистая правда.

Остается простой вопрос: готовы ли вы начать? Если да, не торопитесь – сначала разберемся в предмете.

Присутствие в происходящем

Вы можете «взять отсрочку» в любое время дня. Моя посуду, я намеренно фокусирую внимание на этом занятии. Это значит, что я позволяю внутреннему ощущению этого опыта заполнить свое осознание. Когда мысли начинают блуждать и я задумываюсь о том, что делал на прошлой неделе, или о том, что буду делать в следующем месяце, то теряю сосредоточенность на сиюминутном опыте, забываю об ощущении воды, моющего средства или тарелки у меня в руках и утрачиваю осознание текущего момента. «Взять отсрочку» и сосредоточиться на текущем моменте – значит присутствовать в происходящем, когда оно происходит.

Вы можете спросить: «А разве мысли о прошлом или будущем – это не то, что происходит с вами в настоящем? Если так, то разве это не «отсрочка», поскольку мысли о прошлом и будущем присутствуют *внутри* вас именно сейчас? А поскольку вы присутствуете в происходящем, когда оно происходит, разве это не значит, что вы сосредоточены на своих мыслях в этот момент?» Ответ на эти вопросы будет положительным, если вы *намеренно* позволяете мыслям блуждать и остаетесь открытыми ко всему, что происходит в процессе размышления. Но если ваше намерение – сосредоточиться на восприятии мытья тарелок, а ваш разум *непреднамеренно* отвлекается от этого процесса, мысли начинают блуждать и внимание фокусируется на прошлом или будущем, то ответ будет отрицательным.

«Взяв отсрочку», мы намеренно фокусируемся на том или ином аспекте своего внутреннего мира. Мы фильтруем поток информации, поступающий в сознание, и сосредоточиваемся на определенном аспекте ощущений, образов, мыслей и чувств. Так мы укрепляем способность присутствовать в настоящем, воспринимать происходящее по мере того, как оно происходит. Обучение присутствию в настоящем в любом возрасте делает нас более стойкими. Стойкость в данном случае означает гибкость и силу при столкновении со стрессом; это то, что необходимо для решения жизненных проблем, преодоления невзгод, усвоения опыта и уверенного движения вперед. Одним словом, присутствие в настоящем создает ощущение счастья и благополучия в нашей жизни.

Прежде чем предпринять дальнейшие шаги для создания прочного и надежного присутствия в настоящем, нужно сделать первый шаг – научиться использовать сознание для стабилизации внимания. Именно так мы укрепляем наблюдательную способность.

Практика майндсайт 1
Осознанное дыхание

Вот основные инструкции для практики «отсрочки» по отношению к дыханию. Ваша задача – сосредоточиться на ощущении дыхания. Следите за тем, когда разум начинает отвлекаться, и снова направляйте внимание на ощущение дыхания.

Это простое упражнение можно выполнять сидя или стоя. Оно может продолжаться 2 минуты или 20 минут, раз в день или короткими интервалами несколько раз в день. Многие предпочитают назначать определенное время для этой практики и обнаруживают, что ею очень хорошо заниматься с утра. Некоторые утверждают, что взрослые должны уделять этой практике минимум 12 минут, чтобы она имела ощутимый эффект. Но лучше заниматься ею ежедневно хотя бы по 2 минуты. Это все равно что заниматься аэробикой: хотя регулярные тренировки по 30–45 минут в день считаются идеальными, если вам не хватает времени для этого, то лучше каждый день делать хоть что-то, чем ничего.

Отлично. Но что делать с телом, пока вы фокусируетесь на дыхании? Кто-то предпочитает удобно сидеть на стуле, слегка расставив ноги, упершись ступнями в пол и выпрямив

спину, кто-то – на полу, скрестив ноги. А кто-то – лежать на спине, подняв ноги на стул или на подушку, чтобы ослабить давление на крестцовую область и колени. Выберите то, что вам больше по нраву.

А глаза? Одни держат их открытыми, другие – прикрытыми, третьи закрытыми. Делайте то, что помогает вам сосредоточиться на дыхании. Выключите приборы – чтобы вас было нелегко отвлечь. Вы можете выполнять это упражнение один или в группе. Главное, чтобы все шло гладко.

Все новое для вашего «внутреннего моря» может казаться необычным. Поэтому, говоря о простоте, я не имею в виду, что вам будет легко.

Трудность в том, что мы настолько привыкли к внешним стимулам для зрения и слуха, что сосредоточенность на мире внутренних ощущений кажется гораздо менее увлекательной. Иначе говоря, она может быстро наскучить вам!

Часть этой практики – наблюдение за тем, чтобы не заснуть от скуки. Пожалуйста, не падайте духом, но, если вы разочарованы или испытываете сходные чувства, признайте их существование. Это важно для присутствия в настоящем. Если какие-то чувства мешают сосредоточенности на дыхании, назовите их, чтобы обуздать их, просто сказав что-то вроде «я расстроен» или «я озабочен», а потом дайте этому чувству выйти из фокуса вашего внимания и сосредоточьтесь на дыхании. Не нужно *стараться* избавиться от чего-то вроде чувства разочарования, просто признайте его как объект внимания, а потом направьте внимание на ощущение дыхания.

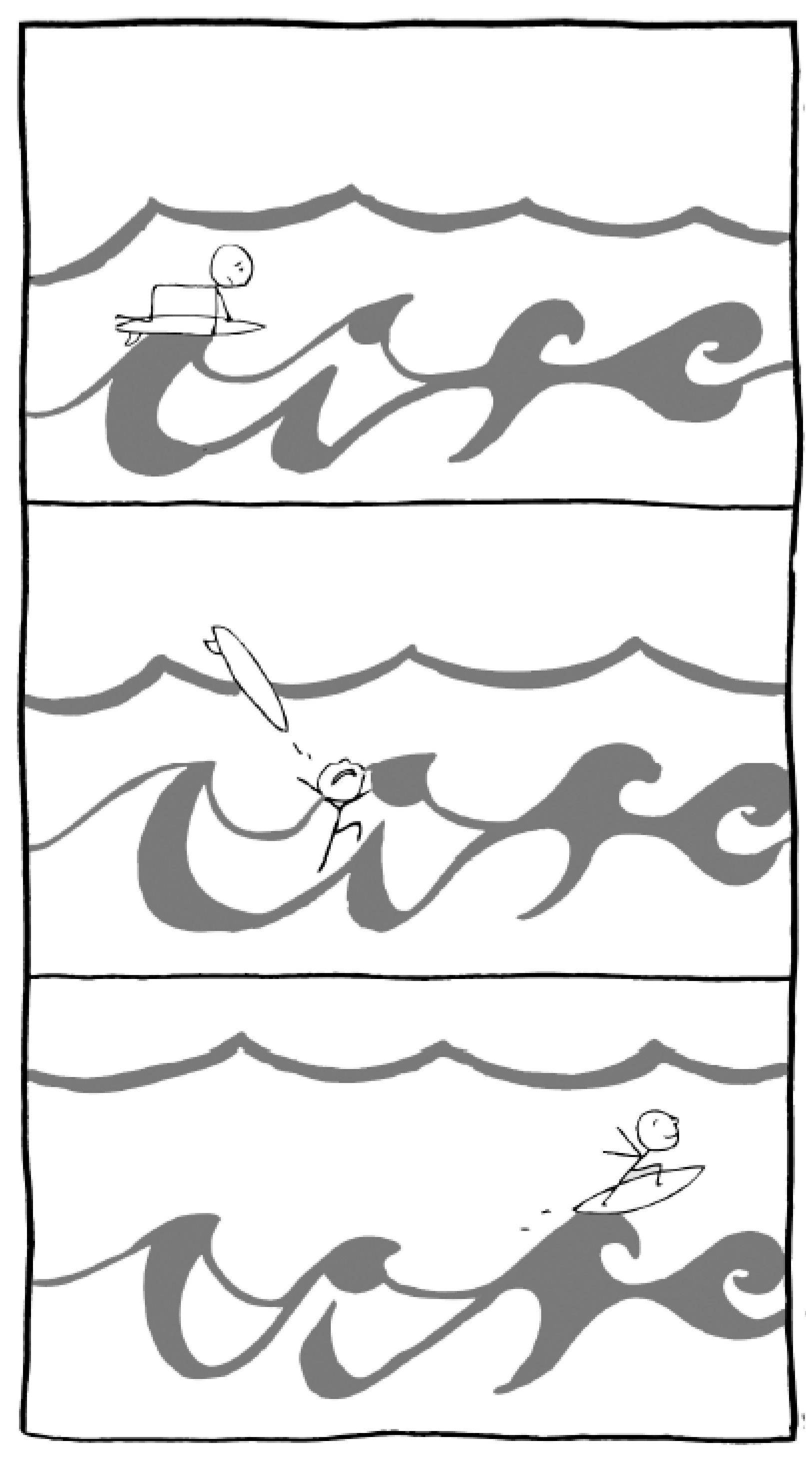
Присутствие в настоящем имеет оттенок доброты, позитивного отношения к себе и другим. Некоторые люди называют это сочувствием к себе; это значит, что вы признаете, что ничто человеческое вам не чуждо. Разум имеет собственную жизнь, и отвлекаться на что-то – значит быть человеком. Добро пожаловать в человеческую семью! Вместо того чтобы укорять себя за невнимательность, просто признайте, что ваше внимание отвлеклось на звуки разговора в коридоре, а потом бережно и спокойно направьте его на ваше дыхание. Снова и снова, по одному вдоху зараз.

Давайте приступим

(Вы можете попросить кого-нибудь читать вам этот текст, пока будете выполнять это упражнение, записать свой голос и включить запись или на моем сайте DrDanSiegel.com: откройте вкладку Resources, потом раздел everyday mindsight tools и выберите breath awareness practice.)

Начните с фокусировки на внешнем мире. Откройте глаза и сосредоточьте внимание на центре комнаты. Потом направьте визуальное внимание на дальнюю стену или потолок. Теперь сосредоточьте внимание на расстоянии, удобном для чтения, будто вы держите в руках книгу или журнал. Посмотрите, как вам удается фокусировать внимание.

В этом упражнении объектом внимания будет ощущение дыхания. Начнем с уровня ноздрей и легкого ощущения входящего и выходящего воздуха. Посмотрите, можете ли вы направить внимание от ноздрей к грудной клетке. Позвольте ощущению поднимающейся и опускающейся грудной клетки заполнить сознание. Вверх и вниз, просто двигайтесь на волнах вдохов и выдохов. Теперь направьте внимание на область брюшины. Если вы новичок в технике брюшного дыхания, то можете положить ладонь на живот и почувствовать, как он движется, когда воздух наполняет ваши легкие. Двигайтесь с волнами дыхания, фокусируя внимание на ощущении подъемов и спадов брюшной области.



Жизнь идет волнами

Выполняя это упражнение, ненадолго сосредоточимся на старинной истории, передаваемой из поколения в поколение. Она начинается так: разум подобен океану. На глубине океана царят ясность и спокойствие. Оттуда можно посмотреть вверх и увидеть, что творится на поверхности. Она может быть гладкой, покрытой волнами или даже бурлить от шторма, но, независимо от этого, на глубине все остается ясным и спокойным.

Разум подобен океану. А ощущение дыхания уносит вас под поверхность разума. Из этого глубокого места можно замечать любую активность на поверхности – мысли, чувства,

идеи и воспоминания. Там всегда царит спокойствие, и ощущение дыхания переносит вас в это место ясности и безмятежности.

Возвращайтесь к фокусировке внимания на ощущении дыхания каждый раз, когда это дается вам без усилий. Двигайтесь с волнами дыхания внутрь и наружу.

В этом упражнении мы «берем отсрочку» просто затем, чтобы ощущение дыхания заполнило осознание. Когда что-то отвлекает вас от дыхания и нарушает целостность осознания, обратитесь к этим мыслям или чувствам, а потом отпустите их, вернув фокус внимания на процесс дыхания и связанные с ним ощущения.

Мы будем выполнять это упражнение несколько минут. (Если у вас есть таймер, установите 5, 10 или 20 минут.) Во время упражнения ваше внимание может переключиться на что-то еще, кроме дыхания. Для некоторых людей определения отвлекающей мысли или эмоции достаточно, чтобы отпустить ее. Для других это само по себе становится отвлекающим фактором. Полезно дать отвлекающему фактору самое общее определение. Например, если вы отвлекаетесь на воспоминание о пляже, просто скажите про себя «воспоминание, воспоминание…» и отпустите его. Некоторым это помогает, для других это бесполезно. Выясните, что будет работать для вас.

Помните: кроме фокусировки на дыхании, рекомендуется относиться к себе с пониманием и сочувствием. Мы все отвлекаемся, потому что мы люди. В сущности, укрепляющий эффект этого упражнения отчасти возникает из-за переключения внимания, которое можно сравнить с сокращением мышцы. Если непредумышленное отвлечение похоже на расслабление мышцы, то возврат к фокусировке на дыхании – на сокращение мышцы. Фокусировка, отвлечение внимания, повторная фокусировка и т. д. Так мы тренируем разум во время «отсрочки». Фокусировка на ощущениях внутренней жизни может быть в новинку для многих. Если, закрывая глаза, вы чувствуете, что начинаете засыпать, то всегда можете открыть глаза. А если это не помогает, попробуйте выполнять это упражнение стоя.

Главное – попробовать.

Потренировавшись, вы сможете намеренно делать дыхание более глубоким и держать глаза открытыми, если раньше они были закрыты.

Ну, как впечатления? Если вам понравилось, добро пожаловать! Как я уже говорил, это выглядит просто, но не так уж и легко. Человеку свойственно отвлекаться. Для этого упражнения мы учим сознание присутствию в настоящем моменте. При регулярном повторении эта практика способствует развитию важной части мозга, связанной не только с вниманием, но и с эмоциями и сопереживанием. Это объединяющие контуры, поэтому упражнение по фокусировке внимания на дыхании способствует интеграции мозга.

Сборка майндсайт-объектива

Мы можем воспользоваться «отсрочкой» для сборки объектива, который позволит лучше фокусироваться на «внутреннем море» и видеть происходящее там глубже и в больших подробностях. Представьте, что майндсайт – объектив, установленный на треноге. Каждая из трех ног символизирует один из аспектов того, чего мы достигаем благодаря «отсрочкам».

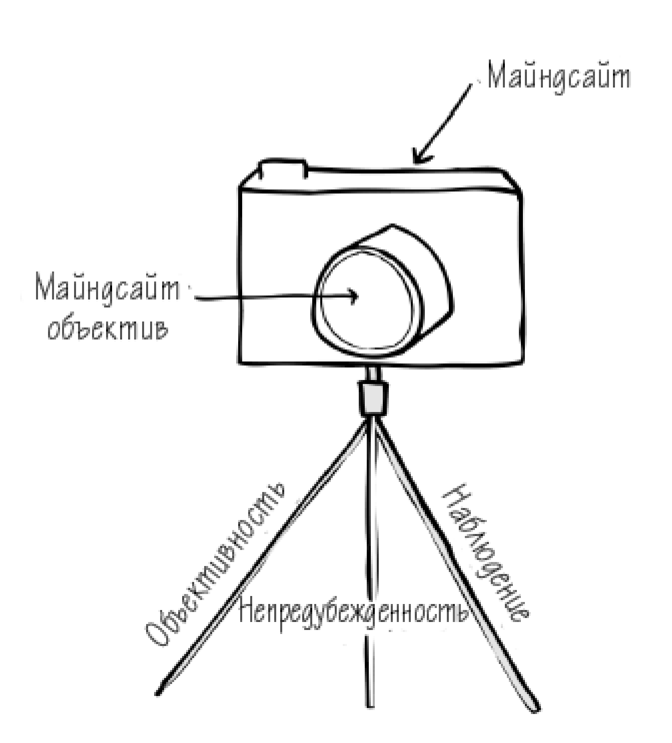
Первая нога называется *непредубежденностью*. Это готовность воспринимать происходящее по мере того, как оно происходит, устойчивое присутствие в настоящем моменте, принимающее все, что поступает в сознание благодаря вниманию.

Вторая нога – *объективность*. Этот термин сродни предыдущему в том смысле, что мы просто принимаем к сведению объект внимания. Мы не пытаемся исказить происходящее своими мнениями, а рассматриваем его как объект восприятия, а потом вписываем в более широкий контекст нашего сознательного опыта. Когда мы перейдем к следующей майнд-

сайт-практике, это различие между ощущением и наблюдением будет фокусом нашего внимания.

Третья нога треноги, стабилизирующей объектив майндсайт, называется *наблюдением.* Определяя цель для умозрительной практики и намеренно направляя внимание, мы занимаемся наблюдением нашего восприятия.

Интересно, что в мозгу было определено два отдельных контура восприятия. Первый – это сенсорный контур, который направляет ощущения непосредственно в сознание. Другой – наблюдательный контур, позволяющий наблюдать за происходящим, а потом, если понадобится, пересказывать этот момент жизни. Способность к наблюдению создает дистанцию по сравнению с непосредственным ощущением, так что мы можем гибче реагировать на происходящее. Как говорил один из моих студентов, именно так мы «овладеваем» восприятием: наблюдаем происходящее, осознаем и пересказываем события.



Из книги Дэниела Дж. Сигела «Майндсайт: новая наука личной трансформации» (Mind Your Brain, Inc., 2010.)

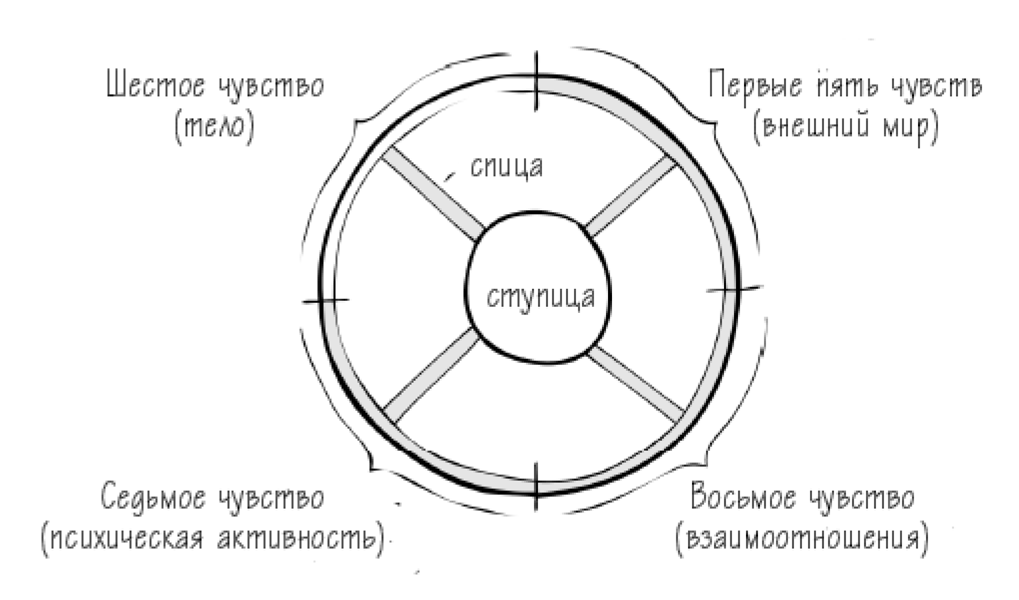
Эта способность к наблюдению позволяет делать кое-что интересное во время упражнения по ощущению дыхания. Вот пример: «Хм-м-м, интересный разговор в коридоре. Мне нужно поговорить со Стивом… Ох, что я делаю? [наблюдение отвлекающего фактора]… Да, я хочу поговорить, поговорить с ним, но сейчас нужно сосредоточиться на дыхании [осознание]… подслушивание, подслушивание, подслушивание… [определение отвлекающего фактора]». Теперь наблюдательный контур намеренно переключает внимание на дыхание. Ощущение дыхания наполняет сознание, так как включается сенсорный контур, отвечающий за непосредственное восприятие. Упражнение выполнено!

Это различие между ощущением и наблюдением играет важную роль. Во время «отсрочки» работают оба контура, что позволяет не только находиться в потоке ощущений, но и наблюдать за внутренними процессами, такими, как фокусировка внимания, чтобы при необходимости модифицировать их в зависимости от намерения. Пребывание в настоящем объединяет два потока восприятия: ощущение и наблюдение. Для развития обеих способно-

стей мы перейдем к следующей практике и узнаем побольше об укреплении наших навыков майндсайт.

Интеграция сознания с колесом осознанности

Упражнение для интеграции сознания называется «колесом осознанности». В повседневной жизни существует много аспектов сознательного опыта – как того, что мы сознаем, так и природы самого осознания. Когда мы рассматриваем их уникальные качества – например, отличаем зрение от слуха и ощущение тела от мышления, – а потом соединяем их через систематическую фокусировку внимания на каждом из них, у нас появляется более связное осознание своей личности. Именно это – связь разных элементов осознания в гармоничное целое – я и понимаю под интеграцией сознания. Упражнение «колесо осознанности» сложнее, чем дыхательная практика, описанная выше, но вместе они составляют хорошую пару упражнений для укрепляющих разум «отсрочек». Я полагаю, что, если вы еще не проработали упражнение с фокусировкой внимания на дыхании в течение примерно одной недели, вам следует заняться этим до того, как переходить к «колесу осознанности». Некоторые приступают сразу же, и у них хорошо получается, но это упражнение длится дольше – в полном виде оно занимает примерно 20 минут – и сложнее.



Ступица колеса представляет внутреннее пространство сознания – источник осознанности; спицы – это направленное внимание, а обод – область познаваемого, включая ощущения и другие психические процессы. Секторы колеса имеют следующие обозначения: первые пять чувств (внешний мир), шестое чувство (тело), седьмое (психическая активность) и восьмое (взаимоотношения). (Из книги Дэниела Дж. Сигела «Mind Your Brain», Inc., 2007.)

В моем офисе есть стол со стеклянным центром и внешним деревянным ободом. Когда вы смотрите через стекло, ножки кажутся спицами, соединяющими центральную ступицу с внешним ободом. Однажды стол показался мне хорошей метафорой сознания. Центральная часть (ступица) – это знание в осознанном виде, обод – известное (чувство, мысль или

воспоминание), а спицы – процессы внимания, которое направляет познаваемое в область осознания.

Интеграция – это дифференциация, а затем соединение частей системы, но как интегрировать сознание? Сознание (или осознание) имеет минимум два компонента: ощущение знания и то, что познается, осознается. Мы можем пользоваться вниманием для связи разных аспектов осознания. Можно также разделить отдельные аспекты познаваемого – обод колеса – на четыре сегмента. Процесс создания связей между частями восприятия приводит к мощной интеграции разума, стабилизирует эмоции, проясняет мышление и открывает нас для пребывания в настоящем. Первый сегмент обода соответствует первым пяти чувствам: зрению, слуху, осязанию, обонянию и вкусу; второй – телесным ощущениям, тому, что мы называем «шестым чувством», включающим ощущения в мышцах, костях и внутренних органах, таких, как кишечник, легкие и сердце; третий сегмент обозначает психические процессы: чувства, мысли и воспоминания, намерения, убеждения и позиции, т. е. наше «седьмое чувство». Можно выделить и четвертый сегмент, который обозначает некое восприятие отношений, или «восьмое чувство», с помощью которого мы воспринимаем связь с людьми, нашим естественным окружением, с нашей планетой.

Как эти виды восприятия и психические процессы соединить со знанием в ступице колеса? Через отдельный, но связанный с ними процесс внимания. Внимание направляет поток энергии и информации. Мы фокусируем внимание из центра осознания на обод колеса – познаваемое. Когда мы делаем это систематически, то соединяем отдельные элементы осознания. Таким образом, «колесо осознанности» приводит к интеграции сознания.

Это упражнение – приглашение исследовать свою внутреннюю жизнь. «Колесо осознанности» было рассмотрено моими коллегами как практика для тренировки внимания, хотя оно не было задумано для этой цели. Предварительные исследования позволяют сделать вывод, что оно оказывает мощное позитивное влияние на регулировку эмоций и проясняет разум. Оно было создано для интеграции сознания и предлагает систематический способ исследования «внутреннего моря».

Практика майндсайт 2
Колесо осознанности

Вы можете записать это упражнение и прослушивать запись или загрузить его с моего сайта DrDanSiegel.com. Это упражнение занимает 20 минут; если вы не можете потратить столько времени, то выполняйте его по одному сегменту на ободе колеса. Есть еще более быстрый способ – на 10–12 минут; тогда вы используете чередование вдохов и выдохов в качестве проводника при описании ощущений, испытываемых при восприятии внешнего мира, и сигналов, поступающих от тела. Я предлагаю начать с полного варианта, чтобы познакомиться с «колесом осознания», а потом адаптировать упражнение по своему вкусу.

Начнем упражнение.

На рисунке «колесо осознанности» на стр. 123 изображен мой стол, который играет роль колеса для нашего упражнения. Посмотрите на колесо и его составные части. Ступица – это внутреннее пространство сознания – источник осознанности. Обод – это все, что можно осознать: сцены, звуки, мысли, чувства и пр. А спицы – это внимание, направляющее потоки энергии и информации от обода к ступице.

Сначала сосредоточимся на дыхании. Если вы выполняли предыдущее упражнение, то без труда сможете ощущать дыхание, фокусируясь на нем. Глубокое место под поверхностью разума, где ощущение дыхания, помогая следить за всем, что происходит на поверхности, можно сравнить со ступицей колеса. Ощущение дыхания приводит вас к ней. Теперь

выдохните и представьте «колесо осознанности» с центром ясности, спицами внимания и ободом восприятия. Наш обзор восприятия происходит по каждому из сегментов обода.

Мысленно направьте внимание на первый сегмент обода, где находятся первые пять чувств: зрение, слух, осязание, обоняние и вкус. Начните со слуха – пусть звуки в комнате наполнят ваше осознание…

Теперь сместите спицу внимания на первый сегмент и дайте свету проникнуть через веки или приоткрытые глаза, наполнить ваше осознание…

Переместите спицу внимания на запахи и позвольте им наполнить ваше осознание…

Теперь переместите спицу внимания на чувство вкуса и представьте всевозможные вкусы…

Теперь почувствуйте прикосновение одежды к вашей коже, прикосновение стула к вашему телу и дайте этому ощущению наполнить ваше осознание…

После глубокого вдоха и выдоха мы покинем этот первый сегмент обода и переместим спицу на второй сегмент. Сначала сфокусируйтесь на лицевой области. Пусть ощущения от мышц и сухожилий наполнят осознание. Перенесите внимание на кожу головы и повторите процедуру. Потом перенесите внимание на мышцы и сухожилия горла и шеи. Прислушайтесь к ощущениям.

Теперь перенесите внимание на область плеч, вниз к локтям, запястьям, ладоням и кончикам пальцев… Направьте внимание на мышцы и сухожилия верхнего отдела спины и груди… Перенесите внимание на поясничный отдел спины и брюшину… Направьте внимание на бедра и по обеим ногам до коленей, лодыжек, ступней и кончиков пальцев…

Теперь сфокусируйтесь на области таза, наполнив осознание ощущениями от половых органов… и вглубь, к кишечнику и желудку. Перенесите внимание на легкие и трахею… на область сердца и – наполните осознание ощущением сердцебиения…

Наполните осознание ощущением целостности своего тела – от макушки до пальцев ног…

Понимая, что телесные сигналы являются всегда доступным источником глубинной мудрости, сделайте глубокий вдох и переместите спицу внимания на третий сегмент обода. Этот сегмент обозначает вашу психическую жизнь: мысли и чувства, воспоминания и намерения. Здесь представлено все, что может создать разум. Упражнение для этой части делится на два этапа.

На первом этапе вы фокусируетесь на третьем сегменте обода. Потом вы сознательно воспринимаете все, что там возникает, направляя поток энергии и информации в ступицу колеса осознания. Во многих отношениях это противоположно дыхательному упражнению, где вы фокусируетесь на дыхании, а любые психические процессы, такие, как мысли или воспоминания, отвлекают внимание и требуют повторной фокусировки. Здесь вы просто открываете разум для психических процессов и осознаете их. Вы внутренне принимаете и чувствуете все, что происходит в сознании. Делайте это в течение нескольких минут…

На втором этапе вы снова направляете внимание на третий сегмент обода, но теперь изучите, как психические процессы воспринимаются разумом. Что первым проникает в осознание? Происходит ли это внезапно или постепенно? С одной стороны или с другой? Как долго оно остается в осознании? Воспринимается ли оно как нечто постоянное и устойчивое или же зыбкое и неустойчивое? Как покидает осознание? Внезапно, постепенно или просто заменяется другим психическим процессом – другой мыслью, воспоминанием, чувством или образом? Если замена не происходит мгновенно, на что похож интервал между осознанием двух разных психических процессов?

А сейчас исследуйте архитектуру своей психической жизни. Пусть это исследование продолжается еще несколько минут…

Теперь сделайте глубокий вдох, выдохните и направьте внимание на четвертый сегмент. Эта часть колеса осознания обозначает наше ощущение связи с людьми и окружающим миром. Сначала, если в комнате рядом с вами есть люди, пусть чувство близости с ними наполнит ваше осознание. Теперь дайте ощущению связи распространиться на ваши отношения с друзьями и членами семьи… Потом, если вы учитесь в школе, пусть оно распространится на ваших одноклассников, а если вы работаете – на коллег… А теперь пусть оно распространится на всех, кто живет по соседству… в вашем городе… в вашем штате или провинции… в вашей стране… на вашем континенте…

Пусть ощущение связи с другими распространится на всех людей, с которыми мы живем в общем доме под названием Земля… Посмотрите, сможете ли вы расширить свое осознание, чтобы ощущение связи с другими распространилось на все живые существа, на животных и растения, вместе с которыми мы существуем на планете…

Мысленно посылайте пожелания счастья, здоровья, безопасности и благополучия всем живым существам на Земле… А теперь сделайте глубокий вдох и пожелайте счастья, здоровья, безопасности и благополучия своему внутреннему «я»… Дышите ровно и глубоко, наблюдая за волнами дыхания… Теперь, когда вы совершенно успокоились и ощущаете внутреннюю безмятежность, можно закончить упражнение «колесо осознанности» на сегодня.

Размышления о колесе

Каждый раз, когда вы выполняете упражнение «колесо осознанности», оно ощущается иначе. Люди из разных стран со всех перекрестков жизни разделяют опыт этого упражнения и ощущают его пользу. Подростки рассказывали мне, что осознание ступицы колеса давало им ощущение свободы от всего, что может происходить на его ободе, всевозможных мучительных эмоций и даже от болезненных телесных ощущений.

Есть более сложный вариант этого упражнения, где вам предлагается направлять спицу внимания от ступицы к ободу, но на этот раз она изгибается в обратном направлении и возвращается к ступице. Так вы фокусируете внимание на собственном сознании и приобретаете опыт «осознания сознания».

Для людей, только приступающих к практике «внутренних отсрочек», осознание собственного сознания сначала может показаться сложным. Чтобы не вводить новичков в замешательство, я не буду подробно описывать это упражнение, важное для внутренней работы над собой. Но если вы давно и успешно выполняете дыхательное упражнение и уже знакомы с практикой «колеса осознанности», то можете решить, что готовы к следующему этапу. Тогда зайдите на мой сайт и попробуйте. Изгиб спицы внимания и его фокусировка на ступице обычно выполняются после работы с четвертым сегментом обода колеса осознания, перед окончанием упражнения. Сначала проведите полный обзор четырех сегментов – тогда ваш разум будет лучше подготовлен к следующему этапу. Почувствуйте, каково фокусировать внимание на своем осознании. Через одну-две минуты сделайте глубокий вдох, сосредоточьтесь на дыхании, откройте глаза, если они были закрыты, и закончите упражнение.

Существует много других видов регулярных «отсрочек», включая фокусировку внимания на чувстве сопереживания к себе и людям. Даже в движении вы можете «взять отсрочку». Вы можете заниматься сосредоточенной ходьбой, фокусируя внимание на ощущениях от каждого шага. Есть и другие практики сосредоточенного движения, когда вы фокусируете внимание на ваших намерениях, осознании и ощущениях. Фокусировка внимания на вашем намерении, ощущение присутствия в настоящем моменте и позиция доброты и сопереживания – необходимые элементы для практики «отсрочек». Каждая из них – научно доказанный способ обогащения внутренней жизни. Исследования показывают, что

регулярные отсрочки, даже по 3 минуты в день, когда вы сосредоточиваетесь на дыхании, укрепляют ощущение благополучия.

Часть III
Привязанности подростка

Близкие отношения с людьми формируют личность на протяжении жизни. Знание фундаментальных способов связи с людьми обогащает жизнь; это способствует психическому здоровью и помогает налаживать взаимоотношения независимо от возраста. Опыт, приобретенный в первые 10–12 лет жизни, оказывает мощное влияние на то, какими людьми мы становимся. Друзья, занятия и отношения с членами семьи – все это влияет на развитие мозга в годы, предшествующие переходному возрасту. В этой части мы рассмотрим, как отношения со взрослыми влияют на формирование психики подростков, и установим основные принципы взаимоотношений.

Подростки зачастую испытывают острые и сложные чувства по отношению к своей семье. Родители хотят хорошо обходиться с детьми, но иногда это не получается, особенно если у вас есть болезненный опыт из собственного прошлого. Я всегда подчеркиваю, как важно быть честными перед собой и открытыми в общении, чтобы служить образцом для детей. Идеального воспитания не существует, однако это не значит, что нельзя поправить курс, прийти к взаимопониманию и улучшить семейные отношения. Самоанализ и понимание могут изменить неэффективные схемы поведения и отношений, унаследованные из прошлого. Будьте терпеливы по отношению к себе и к членам семьи. Доброта и понимание – двигатель перемен к лучшему.

Связи с родителями/опекунами называются «привязанностями». Несколько избранных привязанностей, формирующихся в раннем возрасте, называются «моделью привязанности». Термин «модель» в широком смысле обозначает склад ума, формируемый структурой нейронных связей в процессе приобретения жизненного опыта и создающий схему, которая позволяет предвидеть ближайшее будущее, подсказывает, как себя вести, какие эмоции или ощущения испытывать. Модели очень полезны при обучении нормам поведения и часто влияют на восприятие и мировоззрение, даже если мы не сознаем этого.

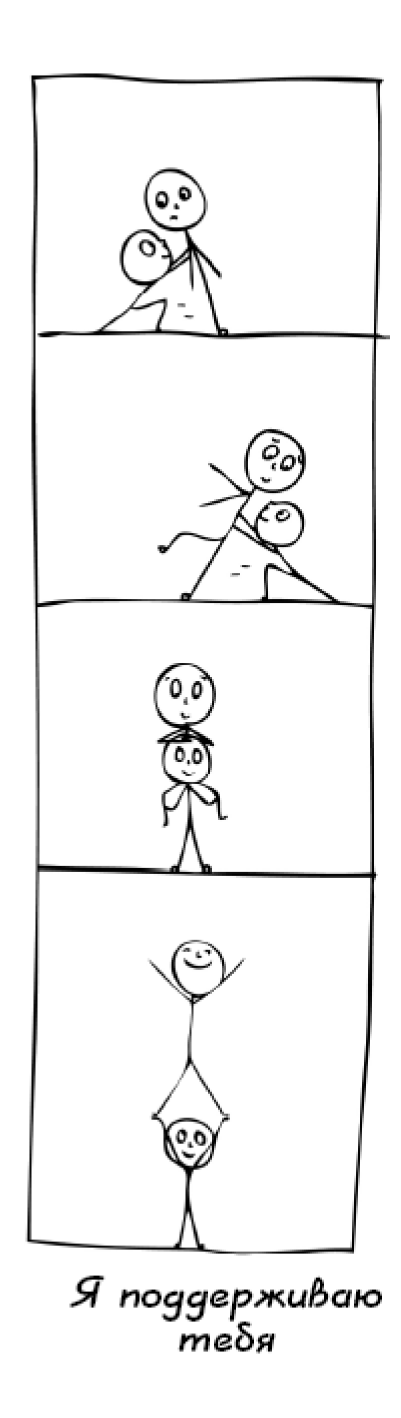
В свою очередь модель привязанности – это схема, по которой наш мозг запоминает близкие отношения, которые мы имели или имеем до сих пор, и то, как мы адаптировались к этим отношениям. Модели оказывают мощное влияние на наши чувства, мысли, поведение, отношения с друзьями, учителями, с партнерами и т. д. Поскольку мы можем испытывать привязанность к нескольким людям, то имеем несколько моделей, и каждая может влиять на наши реакции и поведение в разных ситуациях.

Модели привязанности активизируются в конкретных ситуациях, которые могут напоминать особый род привязанности, который мы имели в прошлом; тогда они начинают влиять на наше взаимодействие с людьми в настоящий момент. К примеру, если у вас есть властная подруга старшего возраста, вы можете вести себя так, как это было с вашей матерью, которая тоже была властной. С другой стороны, если мы реагировали замкнутостью на конфликтную манеру отцовского поведения, то в обществе напористого мужчины мы можем замыкаться в себе. Модели вступают в действие без нашего осознания или намерения – автоматически. Для всех – как подростков, так и родителей – понимание моделей привязанности, сформировавшихся в детстве, помогает разобраться, как складывается наша нынешняя жизнь и как освободиться от любых ограничений, которые эти модели могут накладывать на нас.

Существует два основных типа моделей: надежные и ненадежные. Надежные модели обеспечивают гибкость, понимание себя и свободное общение с людьми. Ненадежные делятся на несколько видов, которые мы рассмотрим здесь, и каждая в определенной мере

ограничивает нашу гибкость, способность понимать себя и людей и налаживать общение с ними. Поскольку мы можем иметь много моделей, а их активизация зависит от ситуации, мы можем выглядеть совершенно по-разному в разных условиях и с разными людьми.

Во многих отношениях формирование надежных моделей привязанности – это важный способ поддержки лучших качеств переходного возраста. Если модель надежна, наша эмоциональная искра обогащает нашу жизнь энергией страсти вместо того, чтобы толкать нас к неуправляемому хаосу или к жесткой замкнутости. С надежными моделями мы можем налаживать взаимовыгодные связи, которые одновременно позволяют нам чувствовать себя самостоятельными людьми и членами общества, что дает подросткам жить полноценной жизнью.



Мы убедимся, что надежная привязанность создает безопасное убежище, куда мы можем отступить, когда устали или расстроены, и служит хорошей стартовой площадкой

для нашего стремления к новизне. Она помогает сделать разум более гибким и устойчивым. В переходном возрасте, когда мы активно ищем новые способы восприятия и отношения к жизни, надежные модели привязанности оказывают поддержку в наших творческих поисках.

В этой части мы рассмотрим, какими были ваши отношения с близкими в раннем возрасте и какие модели привязанности у вас сейчас. Потом мы обсудим, как использовать это понимание и конкретные стратегии для создания надежных моделей привязанности, которые лежат в основе целостного восприятия мира и помогают строить лучшую жизнь независимо от возраста.

Надежная гавань и стартовая площадка

Я люблю смотреть на рыбок, плавающих в аквариуме в моем офисе. Некоторые рыбки заботятся о своем потомстве, но мои ведут себя типично для большинства рыб (а также рептилий и амфибий), которые оплодотворяют свои яйца, откладывают их и оставляют без внимания. Мы, млекопитающие, сильно отличаемся от них. Наши малыши нуждаются в заботе взрослого человека, чаще всего матери, которая защищает и кормит их. Это создает модель привязанности.

У человеческих детей формируется не одна модель привязанности, как у большинства млекопитающих. Люди занимаются совместным воспитанием, т. е. разделяют воспитание ребенка с другими взрослыми, которым они доверяют, или со старшими детьми. Эта особенность имеет важное значение для нас как для общественных существ и, возможно, повлияла на развитие нашего вида в целом. Совместное воспитание также означает, что мы можем формировать привязанность не только к матери, но и к узкому кругу других взрослых, к которым обращаемся за поддержкой и утешением.

Как сложные общественные существа, мы имеем очень долгий период зависимости от тех, к кому испытываем привязанность. Наш мозг нуждается в отношениях с такими людьми по мере своего роста и развития. Детский период зависимости занимает до 15 % от нашей жизни – по-настоящему долгий срок по сравнению с другими млекопитающими. А с учетом переходного возраста, который теперь растягивается до 20 лет и дольше, это процентное соотношение становится еще большим, порой достигая трети от жизни.

Человеческую привязанность можно рассматривать как сочетание нескольких факторов. Мы нуждаемся в *наблюдении, безопасности и утешении*, чтобы чувствовать себя защищенными. Наблюдение означает, что взрослые следят за нашей внутренней жизнью через наше поведение и, слыша, как мы плачем, догадываются, что нам нужно, и предлагают это что-то. Безопасность – что мы защищены от вреда и в то же время не ощущаем угрозы от опекунов. Утешение – что, когда мы расстроены, опекун прилагает усилия для того, чтобы мы лучше себя чувствовали: обнимает нас, говорит с нами. Все это – наблюдение, безопасность и утешение – позволяет нам чувствовать себя защищенными.

Привязанность к близким создает для нас ощущение надежной гавани. Но она также служит стартовой площадкой для исследования мира. Имея надежную модель привязанности, мы можем смело заглядывать в будущее за пределами дома. А когда мы устали, расстроены или просто хотим сделать передышку, то возвращаемся в гавань старого дома, к своим близким.



Когда мы переходим от младенчества к раннему детству, ощущение безопасности в присутствии близкой фигуры превращается в осознанное «состояние ума». Нам хорошо с собой и с людьми, и мы чувствуем, что они готовы удовлетворить наши потребности. Надежная модель привязанности создает основу для первоначального осознания своей личности.

Надежная привязанность в раннем детстве развивает многие функции префронтальной коры и готовит их к процессу интеграции в переходном возрасте. Исследования доказывают, что надежная привязанность ассоциируется с объединяющими функциями префронтальной коры, которые включают контроль над телесными реакциями и эмоциями, гибкость психики, понимание себя, сопереживание и развитие нравственного чувства.

В общем и целом это значит, что если у нас есть надежные модели привязанности, то наш опыт отношений с близкими способствует интеграции высших функций мозга и устойчивости психики. Дальнейшее же развитие ненадежных моделей привязанности препятствует интеграции высших функций мозга. Если ваша модель привязанности ненадежна, то все зависит от вашей способности и желания интегрировать функции префронтальной коры. Такая перемена может произойти в любом возрасте.

Надежная привязанность стимулирует рост соединительных связей в префронтальной коре мозга. Как мы помним, префронтальная область объединяет кору полушарий, лимбическую область, ствол мозга, телесные функции и даже связи с миром в координированное и сбалансированное целое. Привязанность создает здоровые и прочные отношения, возникающие в результате интеграции мозга.

Надежная модель привязанности в начале переходного возраста делает этот период более ровным и спокойным, но успеха не гарантирует. При всей своей важности психологическая устойчивость не дает абсолютного иммунитета от многочисленных превратностей: резких перепадов настроения, тревожного расстройства, путаницы в мыслях и злоупотребления наркотическими веществами. Каждое из этих состояний может проявиться, поскольку развитие обусловлено и другими факторами: темпераментом, взаимоотношениями с людьми, социально-экономическим статусом, генетикой и пр.

К примеру, исследования показывают, что определенные вариации нашего генетического кода, влияющие на усвоение дофамина, серотонина или окситоцина, могут непосредственно влиять на реакции в сложных жизненных ситуациях. Привязанность – важный эле-

мент жизни, но не вся жизнь. Однако, хотя вы не можете изменить свои гены, вы можете изменить свое сознание и поведение. Иначе говоря, модели привязанности подвержены изменениям, и их понимание необходимо для движения к надежным моделям независимо от возраста.

От половины до двух третей всех людей начинает свою жизнь с надежной привязанности. Если это справедливо для вас, то вы имеете отличную стартовую площадку для начала переходного возраста, и ваша психика более-менее устойчива к жизненным вызовам. Но от одной трети до половины (около 150 млн человек только в США) в детстве имели ненадежные модели привязанности. Это не обязательно означает нашу неуверенность во всем, но означает, что мы недостаточно удовлетворяли свою потребность в *наблюдении, безопасности и утешении*, поэтому не ощущаем уверенности в своем нынешнем положении. Ненадежные модели привязанности отражают попытки приспособиться к отношениям со взрослыми в более раннем возрасте. Да, их можно изменить, но лишь после того, как мы поймем их.

Мозг человека с ненадежной моделью привязанности при наступлении переходного возраста не имеет такого стимула к объединяющему развитию, как у людей с надежными моделями. Как хорошо, что никогда не поздно исправить положение дел! Мы способны переходить от ненадежных моделей привязанности к надежным путем интеграции высших функций мозга. Один из способов сделать это – разобраться в своей предыдущей жизни. Этот процесс помогает обрести целостность и продвигаться к более устойчивому и надежному состоянию.

В этой части книги мы рассмотрим историю вашей жизни и попытаемся разобраться в разных видах привязанности, сформировавшихся в детстве, и в моделях привязанности, которые теперь являются частью вашего внутреннего мира. Вы можете быть подростком или взрослым, но понимание вашей жизни позволяет вам перейти от ненадежной модели привязанности к надежной.

Четыре модели привязанности

Существует четыре вида привязанности к родителям/опекунам. Для простоты я обычно использую термин «родители». Как мы видели, мозг способен иметь несколько моделей привязанности, по одной на отношения с каждым из близких. Внешние условия, реакции других людей и их сходство с вашими моделями привязанности влияют на активизацию этих моделей в любое время.

1. Надежная модель

Отношения с опекуном, последовательно удовлетворяющим потребность в *наблюдении, безопасности и утешении*, формируют надежную модель привязанности. Она позволяет контролировать эмоции, хорошо понимать себя и налаживать взаимовыгодное общение. Модель привязанности сохраняется на протяжении всей жизни. Как она формируется? Примерно через 3 минуты после разлуки с одним из родителей годовалый младенец ищет утешения и обычно находит его в комнате, полной игрушек. Исследователи рассматривают это интерактивное поведение как доказательство надежной модели привязанности у ребенка, которая активизируется в присутствии данного человека. Суть в том, что ребенок получает надежную гавань и стартовую площадку; он чувствует, что за ним присматривают, что его утешают и он в безопасности. Эта усвоенная модель активизируется впоследствии, когда ребенок отправляется изучать новый мир игрушек в комнате.



С младенчества мы несем эти модели в будущее, и они помогают нам искать подходы к отношениям с людьми в течение всей жизни.

2. Неконтактная модель

Если вы имеете сходный жизненный опыт примерно с 20 % людей, то в отношениях с одним или обоими родителями вам не хватало внимания. Такая форма ненадежных отношений называется «неконтактной привязанностью». Термин предложили исследователи, обнаружившие, что годовалые малыши, разлученные с отцом или матерью, впоследствии избе-

гали контакта с этим родителем, когда он возвращался, а не стремились к близости с ним, как это происходит при надежных отношениях. Это показывает, что у детей, не получавших заботы от этого родителя на первом году жизни, формировалась ненадежная модель привязанности, в данном случае – неконтактная модель. В присутствии этого родителя ребенок избегает контакта с ним. Это усвоенная реакция, инстинктивно формируемая для выживания ребенка.

В этих исследованиях также было обнаружено, что младенцы, избегавшие контакта с одним из родителей, стремились к близости и утешению от другого. Иначе говоря, если вы имеете неконтактную модель привязанности в результате отношений с одним из родителей, это не значит, что вы не можете иметь надежную модель привязанности к другому, что позволяет вам жить с пониманием надежных отношений. Но, имея неконтактную модель, вы усвоили нечто иное. С воспоминаниями о многочисленных случаях, когда в ваших отношениях с одним из родителей – скажем, с отцом – отсутствовало внимание и забота с его стороны, вы формируете модель привязанности, которую можно изложить так: «Мне незачем иметь дело с этим человеком, поскольку я знаю, что, когда я нуждаюсь в поддержке, он ничего не дает мне». Вы научились сводить эту привязанность к минимуму. Наличие такой неконтактной модели в отношениях с близкими потенциально может привести к отчуждению от людей и от ваших собственных чувств и потребностей.

Подчеркну: модель привязанности – это итог вашей адаптации к отношениям с важными для вас людьми. Однако это не признак внутренней проблемы – это лишь отражение усвоенной реакции на реальные события, на ваши отношения с близкими в раннем детстве. Более того, это не значит, что теперь вы лишены потребности в близости и утешении. Хотя эти модели являются результатом адаптации префронтальной коры мозга, формирующими наше поведение и восприятие, в лимбической области, которая служит связующим звеном при формировании привязанности, сохраняется глубинная потребность в близости с людьми. Все мы нуждаемся в ощущении близости к окружающим и знании того, что мы можем положиться на них. Ничто человеческое нам не чуждо. Знание своей личности позволяет улавливать тихие, часто скрытые внутренние сигналы о вашей потребности в более близкой связи с людьми. Ощущение этих сигналов помогает избавиться от неконтактной модели и налаживать отношения. Неконтактная модель была полезна и сослужила свою службу в ранние годы – теперь ее надо обновить. Понимание этих закономерностей может стать важным шагом, который позволит вам превращать ненадежные модели привязанности в надежные.

3. Амбивалентная модель

Третий тип отношений формируется, когда ребенок сталкивается с непоследовательностью или навязчивостью, как это происходит примерно у 15 % людей. Когда один из родителей возвращается после разлуки, вы стремитесь к близости с ним, но не потому, что чувствуете себя защищенным, а из-за неуверенности в том, сможет ли он обеспечить вашу потребность во внимании и заботе. Может, да, а может, и нет – так что лучше держаться поближе! Амбивалентная модель привязанности не дает утешения, так как вы не знаете, чего ожидать. Чувства и эмоции одного из родителей (скажем, матери) вторгаются в ваш мир. К примеру, если вы проголодались, то вместо того, чтобы накормить вас, она предается своим опасениям и размышляет, может ли она быть хорошей матерью. Поскольку в человеческом мозге есть «зеркальные нейроны», поглощающие эмоции окружающих, вы ощущаете ее страх и неуверенность. Вы всего лишь проголодались, но, пообщавшись с матерью, вы тоже ощущаете тревогу и беспокойство. Чьи это чувства? Это расстроенное сознание, создаваемое амбивалентной моделью привязанности. Ваша потребность в привязанности

усиливается из-за непоследовательности или чрезмерной назойливости близкого человека. Может, она утешит вас, а может, и нет… Это и есть амбивалентность.

4. Дезорганизованная модель

Четвертый тип привязанности может сформироваться в присутствии трех других моделей: надежной, неконтактной или амбивалентной. По разным причинам один из родителей (скажем, мать) пугает вас. Это может происходить оттого, что она кричит на вас, когда вы возвращаетесь из школы, или на вашего отца, другого ребенка, или… *сама* выглядит испуганной и вы ощущаете ее чувства внутри себя. Проблема испуга в отношениях с близким человеком, для которого у вас сформирована модель привязанности, состоит в том, что при этом вступают в действие два разных мозговых контура, несовместимые друг с другом. Один – древний ствол мозга, контролирующий реакции, связанные с выживанием, – заставляет вас бежать или застывать на месте в случае угрозы. Но второй – лимбическая система привязанности – мотивирует вас в случае угрозы обращаться за защитой к близкому человеку. Но нельзя одновременно искать близости и убегать!

После разлуки дети с дезорганизованной моделью привязанности одновременно пытаются сблизиться с одним из родителей и отдалиться от него. Поэтому, когда источником угрозы является фигура привязанности, в сознании возникает конфликт. Такая дезорганизованная привязанность делает нас уязвимыми. В условиях постоянного стресса трудно справиться с чувствами, иметь нормальные отношения с людьми и даже ясно мыслить. Более того, дезорганизованная модель привязанности повышает вероятность фрагментации осознанного восприятия, которая называется «диссоциацией». Дезорганизованная модель привязанности и сопровождающая ее диссоциация, встречающаяся у 5–15 % людей, не подвергавшихся насилию в детстве, и примерно у 80 % детей из трудных семей с повышенным риском психических травм. При диссоциации мы утрачиваем связь с разными аспектами восприятия и с трудом отделяем чувства от воспоминаний и мысли от действий. Мы чувствуем себя оторванными от мира и распавшимися на части – личность фрагментируется.

Реактивная привязанность

Если надежная привязанность недоступна, мы находим разные способы адаптации, включая отчуждение, амбивалентность и дезорганизацию. Однако иногда наша привязанность не просто надежна или ненадежна. На одном краю спектра восприятия находится полное отсутствие привязанности, когда в течение продолжительного времени мы никого не можем назвать близким. В таком случае может возникнуть болезненное состояние «реактивной привязанности». У нас возникают трудности с чувствами и отношениями, и мы устанавливаем краткосрочные связи с большим количеством людей в детстве, в школе и в зрелом возрасте.

Реактивную привязанность можно считать лучшим, что может сделать ребенок в отсутствие надежной модели привязанности. Такая реакция отличается от разных видов ненадежной привязанности, рассмотренных выше. Если вы знаете людей, которые испытывали отсутствие привязанности, или сами испытывали это, обратитесь к профессиональной литературе по этому вопросу, которая может послужить основой для здорового развития.

Создание надежной привязанности и интеграция мозга

Колледж, в который поступил Стивен, находился примерно в 5 часах езды от его дома в Лос-Анджелесе, чтобы чаще бывать дома: когда он учился в выпускном классе, его мать, Гейл, заболела раком. Так что Стивен решил оставаться поблизости, но не слишком близко. Мать полностью поддержала его намерение не поступать в Калифорнийский университет в Лос-Анжелесе, расположенный лишь в нескольких милях от его семейного дома.

Мать Гейл умерла, когда ей было 15. Окончив школу, Гейл поступила в колледж рядом с домом, чтобы помогать отцу, бывшему алкоголику, растить своих младших сестер. Она хорошо помнила, как отец оскорблял и бил ее маму. Осознание своей неспособности защитить двух младших сестер заставляло Гейл чувствовать себя беспомощной. Тогда она не знала, что наблюдение за насилием является разновидностью насилия и причиняет психическую травму. Нетрудно понять, что детский ужас Гейл сформировал дезорганизованную модель привязанности к отцу.

Гейл обратилась ко мне на завершающем этапе переходного возраста – когда ей было чуть за 20. Мы работали над ее историей ненадежных привязанностей, включая дезорганизованную модель привязанности и сопровождающую тенденцию к фрагментированным и диссоциативным состояниям. Эти нарушения обычно непрерывных процессов происходили, когда она была расстроена и чувствовала, что «не может сложить все вместе». Она часто срывалась во время общения с бойфрендом и своим отцом, кричала на них и чрезмерно остро реагировала на мелочи. В других случаях она испытывала ступор и не могла вспомнить недавнее прошлое или сосредоточиться на чем-либо. К примеру, после смерти матери она иногда не могла вспомнить ее; утрата была ошеломительной, а отношения с отцом по-прежнему пугали ее.

Мы пришли к выводу, что она испытывала амбивалентную модель привязанности к матери, которая часто впадала в депрессию и не была уверена в своей способности быть хорошей женой и матерью. Ее мать была доброй и заботливой, но Гейл называла их отношения «нежной неразберихой». Ей было трудно разобраться в чувствах к матери из-за горя после ее кончины. Размышления об этой важной утрате в конце концов помогли ей освободиться от горя и разобраться в их сложных отношениях.

Во время терапии эмоциональная и личная жизнь Гейл стала налаживаться. Поскольку она имела амбивалентную модель привязанности к своему главному опекуну, т. е. матери, ей понадобилось избавиться от путаницы в мыслях и чувствах и довериться внутреннему компасу в отношениях с людьми. Это продвижение от ненадежной модели привязанности к надежности означало, что она училась контролировать и уравновешивать эмоции. Наши модели привязанности содержат важные схемы, с помощью которых мы научились общению с людьми и с собой. Когда наша жизнь приобретает внутренний смысл, мы можем постепенно двигаться от ненадежных моделей к надежным.

Незадолго до 30 Гейл вышла замуж по любви, но в отношениях с мужем возникали некоторые проблемы, унаследованные от дезорганизованной модели привязанности. Когда они начинали спорить, Гейл пугалась и замыкалась в себе. Ее замешательство и внутренний хаос были аспектами ненадежных моделей привязанности. Частично это было обусловлено амбивалентными отношениями с матерью и горечью от ее утраты, а возможно, и страхом потерять мужа. Но условия, в которых возникала эта реакция, и ее страх перед возможными последствиями были связаны с дезорганизованной моделью привязанности к ее отцу. К счастью, случаи «диссоциации» происходили довольно редко и лишь в отношениях с мужем. Иногда Гейл просто отдалялась от него, не обращая внимания на свою потребность в близости с ним. Такое поведение имело сходство с неконтактной моделью привязанности и явно

составляло часть ее взаимоотношений с отцом. Отчуждение не возникало в ее отношениях с друзьями и коллегами. Ее ненадежные модели привязанности – неконтактная и дезорганизованная – активировались только в отношениях с мужем. Независимо от того, какая модель вступала в действие, это мешало ей иметь целостные отношения с партнером, построенные на взаимном уважении и сопереживании, которые делают жизнь более устойчивой и полноценной.

Разобравшись в прошлом и работая над нынешними обстоятельствами, Гейл приобрела внутреннюю целостность, позволявшую ей сохранять ясность. Она прошла через болезненный процесс размышлений о своих отношениях с пьяным отцом, ужасе и чувстве беспомощности и обнаружила смысл в том, что раньше казалось бессмысленным. Теперь она понимала, как мощно повлияли на нее ужасные проблемы в прошлом и как они продолжают влиять на нее теперь.

Гейл научилась быть сосредоточенной, любознательной и открытой к своим внутренним ощущениям без какого-либо суждения о них. Гейл работала над интеграцией ее сознания, выполняя такие упражнения, как «колесо осознанности» и сосредоточенное дыхание. С новым ощущением ясности она могла чувствовать свою потребность в близости и надежной привязанности, в откровенности и признании вместо прежнего смятения или отторжения. Ее приступы диссоциации стали менее частыми и интенсивными; теперь она могла просто сознавать желание «распасться на части» и противостоять ему. Работа над собой позволила ей превратить ненадежные модели привязанности в надежную привязанность.

Когда Стивен был подростком, Гейл находилась в стабильном состоянии, которое исследователи называют «заслуженной уверенностью». Мы также можем называть его «усвоенной надежной привязанностью». Гейл периодически приходила ко мне на проверку, и я знал от нее о развитии Стивена. Когда у Гейл обнаружили рак, я помог ей справиться со страхами. Обретя «заслуженную уверенность», она находилась в целостном состоянии и могла не опасаться реакции отторжения, смятения или фрагментации сознания.

За эти годы она также стала источником надежной привязанности для Стивена. Она смогла создать для него надежную гавань и прочную стартовую площадку. Стивен имел надежную привязанность и к отцу, поэтому он был уверен в своих силах, когда уезжал из дома. Болезнь матери побудила его оставаться достаточно близко к дому, но не настолько близко, чтобы это подавляло его внутреннюю потребность в исследовании окружающего мира.

Размышления о привязанностях и наведение порядка в жизни

Независимо от того, подросток вы или взрослый, важно разобраться в ваших привязанностях и отношениях с близкими людьми в раннем детстве. Связные воспоминания о самом раннем периоде жизни сохранить трудно. Но даже отдельные впечатления могут быть весьма полезны. Исследования показывают, что ряд вопросов помогает выявить определенные закономерности, позволяющие получить общее представление о моделях вашей привязанности. Хорошая новость в том, что, разобравшись в своих детских переживаниях, особенно в отношениях с родителями, вы сможете сделать свои модели привязанности более надежными. В результате ваши отношения – с друзьями, партнерами и потомками – заметно изменятся к лучшему и сами вы будете чувствовать себя лучше!





Формальные интервью помогают исследователю выяснить, как человеку удалось разобраться с ранними привязанностями. Это полезно для понимания моделей привязанности. Я разработал методики, помогающие людям разобраться в своей жизни и понять, как этот процесс способствует интеграции мозга. Я написал об этой методике в двух книгах. Ряд вопросов из последней книги я адаптировал здесь для вас как руководство для размышлений о жизненном опыте независимо от того, подросток вы или взрослый. Познакомьтесь с этими вопросами, а потом мы посмотрим, как вы понимаете их и как ими пользоваться. Помните: вы можете иметь много моделей привязанности. Вы можете записывать ответы в дневник

или просто размышлять над ними. Вопросы сформулированы как в настоящем, так и в прошедшем времени. Сосредоточьтесь на том, что относится к вашему нынешнему положению.

Понимание себя – основной майндсайт умозрения для интеграции жизни – показывает, как вы соотносите воспоминания о прошлом с нынешним опытом. Это важный шаг к построению надежных моделей привязанности. Создавая повествование о себе, мы связываем прошлое и настоящее и можем становиться активными творцами будущего. Понимание себя помогает совершать «мысленное путешествие во времени» и обретать свою целостность в прошлом, настоящем и будущем.

Вопросы для размышления о привязанности

Происхождение

• Каково (было) расти в вашей семье?

• Кто входит (входил) в вашу семью?

• Каковы (были) представления ваших родителей о воспитании детей?

• Что вам нравится (нравилось) или не нравится (не нравилось) в вашем семейном воспитании?

• Будете ли вы воспитывать (или уже воспитываете) собственных детей так же или по-другому?

Отношения

• Вы хорошо ладите (ладили) с родителями и другими членами семьи?

• Как члены семьи относятся (относились) друг к другу?

• Как менялись со временем отношения в вашей семье?

• Если вы имели обоих родителей, были ли (являются ли) ваши отношения с каждым из них разными или похожими?

• Сформулируйте в нескольких словах ваши отношения с каждым из родителей в раннем возрасте.

• Как вы пытались быть похожим или не похожим на каждого из ваших родителей?

• Есть ли другие люди в вашей жизни, которые заботились о вас и к которым вы испытываете привязанность? Если да, ответьте на вышеперечисленные вопросы в связи с этим человеком или людьми.

Разлука

• Можете ли вы вспомнить первую разлуку с родителями? На что это было похоже и как повлияло на вас и ваших родителей?

• Вы когда-нибудь испытывали долгую разлуку с родителями в детстве? Что это означало для вас и для ваших родителей?

• Дисциплина.

• Как ваши родители реагируют (реагировали) на ваше поведение, чтобы научить вас хорошо себя вести?

• Пользуются ли (пользовались ли) ваши родители наказаниями в качестве дисциплинарной меры?

• Как эти стратегии приучения к дисциплине повлияли на ваше развитие?

Страх и угрозы

• Испытывали ли вы когда-либо угрозу со стороны родителей?

• Вы когда-нибудь чувствовали себя отвергнутым родителями?

• Имеете ли вы другие ошеломляющие впечатления? С чем они были связаны и как они могли повлиять на вашу жизнь?

• Чувствуете ли вы, что эти впечатления по-прежнему играют важную роль в вашей жизни?

Утрата

• Умирал ли кто-нибудь из близких вам людей?

• Покидал ли семью кто-нибудь из самых близких вам людей?

• Какое влияние оказали эти утраты на вас и вашу семью?

• Как эти утраты влияют на вашу нынешнюю жизнь?

• Эмоциональная связь.

• Как ваши родители обращаются (обращались) с вами, когда вы чувствуете (чувствовали себя) счастливым или испытывали радостное волнение?

• Что происходит (происходило), когда вы (были) расстроены, несчастны, травмированы или больны?

• Реагируют ли (реагировали ли) ваши родители по-разному, когда вы испытываете (испытывали) особенно сильные эмоции?

• Как вы теперь общаетесь с людьми в напряженной эмоциональной обстановке?

Надежная гавань

• Есть ли (были ли) люди, к которым вы можете (могли) обратиться, или места, куда вы можете (могли) пойти, помогающие вам найти облегчение и утешение в трудные времена? Существовала ли такая надежная гавань, когда вы были ребенком?

• Как эта надежная гавань (близкий человек или место) влияет (повлияла) на вашу жизнь?

• Чувствуете ли вы (чувствовали ли вы), что родители присматривают за вами, защищают и утешают вас?

Стартовая площадка

• Как ваши родители поддерживают (поддерживали) ваши исследования вдали от них или за пределами вашего дома?

• Как ваши родители поддерживают (поддерживали) ваши интересы?

• Когда вы были ребенком, чувствовали ли вы себя уверенным и готовым изучать внешний мир?

Настоящее

• Каковы ваши нынешние отношения с родителями?

• Как вы думаете, почему ваши родители поступают (поступали) так, как они это делают (делали)?

• Что вы пытаетесь делать или не делать из-за того, как ваши родители обращаются (обращались) с вами?

• Влияют ли эти впечатления на ваши нынешние отношения с людьми?

• Как то, что мы изучали, повлияло на ваше нынешнее состояние и как вы стали той личностью, которой являетесь теперь?

Будущее

• Чего вы хотите для себя в ваших будущих отношениях?

• Как ваши ранние детские впечатления и модели привязанности могут сформировать того человека, которым вы можете стать?

• Есть ли что-то в вашем прошлом, что ограничивает вас в настоящем и мешает стать таким, каким вы хотите себя видеть?

• Как вы оцениваете свои способности изменить себя, чтобы освободиться от сдерживающих факторов и стать таким, каким вы хотите себя видеть?

• Есть ли другие вопросы, которые следовало бы включить в этот список?



Каково вам было отвечать на эти вопросы? Иногда размышление над ними может быть довольно изматывающим. Результаты иногда бывают удивительными и даже шокирующими.

Исследователи, изучив более 10 000 интервью со сходными вопросами, обнаружили интересные закономерности. Когда вы будете знакомиться с ними, не забывайте, что дело не в том, чтобы включить себя в ту или иную категорию, а в том, чтобы обнаружить полезные идеи о своей жизни, которые можно включить в собственное повествование. Исследования показывают, что чем более связное повествование о наших детских привязанностях мы имеем, чем лучше разбираемся в том, как ранний опыт повлиял на нашу жизнь, тем вероятнее, что наши дети будут иметь надежную привязанность к нам и тем плодотворнее будут отношения с людьми. А выросшие дети с надежной привязанностью быстрее разберутся в себе и создадут связную историю своей жизни. Они будут знать, какими они были, кто они сейчас и кем хотят стать. Обладая целостной личностью, они смогут завязать осмысленные отношения с людьми.

Истории привязанности и полушария мозга

Итак, закономерности. Анализ интервью показывает, что люди с надежными моделями привязанности, как правило, связно размышляют о хороших и плохих вещах, происходивших с ними в детстве. Разумеется, мы не можем судить о достоверности вспоминаемых фактов, но можем оценить, как сочетаются ответы на вопросы, – насколько они связны, откровенны и гибки в контексте отражения разных аспектов прошлого и в какой степени они являются результатом размышлений человека, а не просто запрограммированным набором реакций.

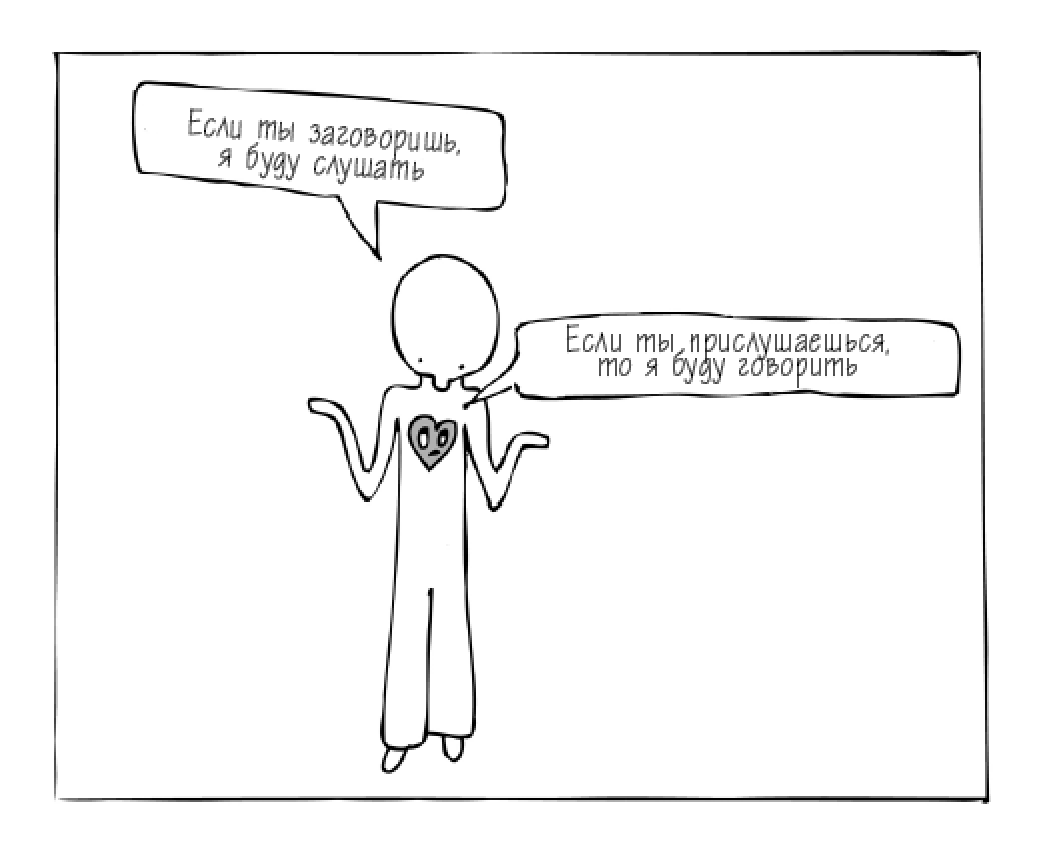
Даже когда пережитый опыт был трудным или пугающим, уверенные ответы указывают на сосредоточенность человека и его уверенность. Состояние присутствия в настоящем – отличительный признак надежной привязанности. Это значит, что мы открыты и принимаем происходящее по мере того, как оно происходит. Такое состояние во время размышления об истории привязанностей показывает, как мы приходим к согласию с хорошими и плохими событиями в ранних отношениях и как разбираемся в своей жизни.

Люди с историями неконтактной привязанности настоятельно утверждают, что ничего не помнят о ранних отношениях в семье и что семейная жизнь не повлияла на них. Здесь есть противоречие: если вы ничего не помните, то как можете утверждать, что это не повлияло на вашу жизнь? Взрослые с такими историями находятся в «отстраненном» состоянии ума: они отстраняются от мысли о том, что их отношения в прошлом могли как-либо повлиять на формирование их личности. Иначе говоря, они будто отвергают значение отношений в их прошлой жизни – возможно, потому, что это лучшая адаптация, которую они могли найти перед лицом эмоциональной пустыни, с которой они столкнулись в своей неконтактной модели привязанности.

Ненадежные модели привязанности возникают в условиях недостаточно интегрированных состояний мозга. Общение родителей и ребенка, при котором не происходит взаимопонимания и сопереживания, приводит к задержке интеграции в развивающемся мозге ребенка. Проще говоря, полноценное общение стимулирует развитие мозга и его интеграцию, и наоборот.

Я полагаю, что у людей с неконтактной моделью привязанности недостаточно развито правое полушарие мозга. Именно правое полушарие хранит наши личные воспоминания, чувства и эмоциональные потребности. Неконтактная модель позволяет не чувствовать эти потребности, поэтому мы не можем вспомнить ранний опыт семейной жизни. Вот почему неконтактные модели формируют наше поведение в отношениях, когда мы игнорируем невербальные сигналы от людей, которые принимаются и транслируются правым полушарием мозга.

Размышления о своей жизни опираются на автобиографические карты коры головного мозга, доминирующие в правом полушарии. Интересно, что даже наши телесные реакции и ощущения – например, сигналы от кишечника и нервной системы – обрабатываются главным образом правым полушарием. Эти сигналы плохо осознаются людьми с неконтактной моделью привязанности.



Полушария мозга обычно работают вместе, но функции у них разные. Эти функции влияют не столько на поведение, сколько на восприятие мира и отношение к нему.

Левая сторона коры отвечает за языковые функции, логику, линейное и буквальное мышление и даже за составление списков. Многие исследования показывают, что на левой стороне преобладают факты, а наши воспоминания о пережитом опыте преобладают на правой стороне.

(Сосредоточьтесь на использовании навыков левого полушария для понимания некоторых научных подробностей, в которые мы собираемся углубиться. Суть в том, что, восприняв важные и интересные факты линейным и логическим образом, мы сможем использовать их для ускоренного продвижения от ненадежных моделей привязанности к надежным моделям. Вам также понадобятся способности правого полушария для осознания контекста и личного значения этих представлений о мозге. Вы можете ощущать суть того, что мы собираемся объяснить, но вы можете и следить за логикой. Поэтому сейчас мы обратимся к обоим полушариям вашего мозга для наиболее подробного восприятия. В следующих трех разделах мы, опираясь на эти знания, поразмышляем, как изменить ненадежные модели привязанности, сосредоточившись на интеграции мозга и отношений. Не трудитесь запоминать подробности: все они находятся здесь, и вы можете вернуться к ним, когда захотите. Включите логические связи в обоих полушариях и будьте готовы к хорошей работе!)

Правая сторона коры не только главный источник автобиографических знаний, она также играет главную роль в непосредственном получении информации от подкорковых областей и организма в целом. Как вы можете догадаться, правая сторона часто считается «более эмоциональной», потому что телесные и подкорковые сигналы формируют мощные спонтанные эмоциональные реакции. Правая сторона коры «картирует» внутренние системы тела. Интуитивные ощущения, которые мы испытываем, принимая сигналы от мышц, сердца, кишечника, в первую очередь влияют на правую сторону. Левая сторона коры

тоже испытывает эмоции, но они воспринимаются иначе, так как она не испытывает столь мощного влияния подкорковых областей, как правая сторона.

При активации одной зоны левой фронтальной области мозга возникает стимул, побуждающий нас к изучению внешнего мира и решению проблем. С другой стороны, в правой стороне фронтальной коры есть зоны, стимулирующие реакцию отторжения по отношению к новым вещам. Общий вывод таков: левое полушарие обращено к внешнему миру, а правое всматривается внутрь себя и других людей. Поэтому неудивительно, что левая сторона специализируется не только на языке, но и на соблюдении «социальных правил», культурно санкционированных норм общения между людьми. Таким образом, левая сторона может анализировать ожидания других людей и выбирать слова, соответствующие этим ожиданиям.

Что это значит для нашей жизни? Левая сторона сосредоточена на внешнем мире, наших интересах и взаимодействии с людьми. Но помогает ли правая сторона в налаживании связей с окружающими?

Правая сторона коры тоже общается, но она специализируется на невербальном общении. Что это такое? Невербальное общение включает следующие сигналы, которые левая сторона коры моего мозга готова перечислить для вас логичным, линейным и буквальным образом. Вот список управляемых правой стороной невербальных сигналов, которые принимаются, транслируются и распознаются правым полушарием мозга:

1. Визуальный контакт
2. Выражение лица
3. Тон голоса
4. Осанка
5. Жесты и прикосновения
6. Расчет времени сигналов
7. Интенсивность сигналов

Считается, что в наших жизненных историях левая сторона задает направление для истории, но автобиографические подробности обрабатываются правой стороной. Поэтому, в общем и целом, связное повествование зависит от совместной работы обеих частей.

Обе части могут работать вместе или порознь. Впервые прочитав об этом, я подумал, что это может послужить основой для понимания разных моделей привязанности, поведения и жизненных историй. Разобравшись в некоторых принципах работы головного мозга, можно объяснить массу открытий в области психологии отношений, а потом, используя эту информацию, помогать людям двигаться к созданию надежных моделей привязанности.

Как вы помните, в амбивалентной модели привязанности существует мощная потребность в близости. Как это связано с открытиями в области исследований мозга? Можно ли рассматривать это как чрезмерную опору на правую сторону мозга, не уравновешиваемую левой? Когда координация между полушариями нарушена, одно может занимать доминирующее положение в отсутствие другого, так как в нормальном состоянии обе стороны уравновешивают друг друга. В данном случае характерной чертой *амбивалентной жизненной истории* является поток автобиографических подробностей, не имеющей прямого отношения к задаваемым вопросам. Этот наплыв образов и эмоций обусловлен чрезмерной активностью правого полушария без уравновешивающей роли левого полушария, которое следит за соблюдением языковых норм. Считается, что левая сторона задает направление и структуру повествования, пользуясь словами линейным и логическим образом и объясняя причинно-следственные отношения между событиями. Но когда эти события имеют автобиографический характер, она нуждается в сотрудничестве правой стороны, чтобы повествование было связным.

При ответах на вопросы, касающихся амбивалентных жизненных историй, правая сторона, кажется, подавляет левую. В психологии это называется «поглощенной» привязанностью, и человеку приписывают одну категорию привязанности. Но на самом деле моделей, разными способами формирующих жизненную историю, может быть много, поэтому здесь мы будем придерживаться базового термина «амбивалентная модель привязанности», памятуя о существовании надежной, неконтактной и дезорганизованной моделей.

Реакция уклонения от контакта опирается на восприятие левого полушария и является способом адаптации к эмоциональной изоляции. При составлении жизненной истории это объясняет недоступность автобиографических воспоминаний и настойчивые утверждения о том, что отношения с родителями не связаны с нынешним состоянием человека. Амбивалентная реакция в большей степени опирается на правую сторону, на поток чувств и воспоминаний, возникающий при составлении жизненной истории. Но что, если модель привязанности также является дезорганизованной? Как разобраться в этом?

Для дезорганизованной модели привязанности характерна бессвязность, или дезориентация, при ответах на вопросы. Такая дезориентация обычно возникает, когда вопросы связаны с утратой или угрозой. К примеру, об умершем отвечающий может говорить как о живом. Если вопрос связан с угрозой, то реакцией может быть ужас, будто источник угрозы снова находится рядом.

К примеру, я могу сказать о своем пьяном отце: «Он не был страшным… нет, я имею в виду он пьет, и когда он приходит домой, то в комнате разит спиртным… ну вот, он приходил, а я убегал, но он был слишком быстрым, и я…» Обратите внимание, что рассказ переходит от настоящего времени к прошедшему и становится невнятным и даже бессвязным.

Мы изучаем концепцию интеграции головного мозга, чтобы понять, как двигаться к надежной модели привязанности.

Эти черты могут быть выражены слабо или сильно, но они указывают на нарушенную интеграцию функций мозга. Когда левое полушарие пытается рассказывать историю, начинается дезориентация, и оно теряет нить повествования или сосредоточенность на теме. Правое полушарие посылает разрозненные фрагменты воспоминаний, которые нелегко расшифровать левому полушарию. Ощущение времени, отслеживаемое префронтальной корой, работающей как с левым, так и с правым полушарием, внезапно пропадает, и прошлое сливается с настоящим. Необработанные формы, называемые «скрытыми воспоминаниями», стучатся в сознание, и эмоции, образы и даже импульсы поведения из прошлого ощущаются так, будто все происходит в настоящем. Таков итог ошеломляющих переживаний из прошлого, если они остаются подавленными. В такие моменты происходит блокировка многих систем, включая взаимодействие полушарий, координационные и балансирующие функции префронтальной коры. Ученые называют это «неразрешенной психической травмой» или «утратой организации», но мы будем называть это дезорганизованной моделью привязанности.

Вот хорошая новость: от неразрешенной психической травмы можно избавиться, согласовав процессы воспоминания и повествования, и перейти от ненадежной модели привязанности к надежной. В контексте левого и правого полушарий дезорганизация возникает, когда поток телесных ощущений и автобиографических воспоминаний правого полушария с трудом воспринимается и сортируется линейным мышлением левого, которое пытается составить словесное описание. Поэтому дезорганизацию и неразрешенную психическую травму можно рассматривать как нарушение координации между полушариями. Раздумья позволяют превратить необработанные скрытые воспоминания правого полушария в явные воспоминания и описание фактов левого полушария и сделать их частью связного повествования о нашей жизни. Амбивалентную модель тоже можно превратить в надежную модель,

укрепив роль левого полушария во внутренней жизни и таким образом восстановив баланс между полушариями. Неконтактные модели можно превратить в надежные, укрепив роль правого полушария и получив доступ к здоровой потребности в близости, заблокированной в прошлом.

В общем и целом, мы изучаем концепцию интеграции головного мозга, чтобы понять, как двигаться к надежной модели привязанности. Это помогает разобраться в собственной жизни и сделать ее более целостной и плодотворной.

Реакция уклонения, эмоциональная дистанция и левое полушарие мозга

Если ваши ответы на вопросы из списка раскрывают ощущение разобщенности с прошлым жизненным опытом в отношениях с вашими опекунами, это свидетельствует о реакции уклонения. Чем она может быть вызвана и что можно с этим сделать?

Один из родителей, к которому ребенок испытывает неконтактную привязанность, часто не воспринимает или не реагирует на невербальные сигналы расстройства, такие, как плач или выражение лица. Это свидетельствует об отсутствии навыков майндсайт и о том, что в отношениях с ребенком один из родителей больше озабочен его поведением, чем сопереживанием и заботой о его чувствах.

Если вы полагаете, что имели неконтактную привязанность, то помните, что ваши родители часто уделяли внимание физической стороне жизни, но не слишком интересовались внутренней жизнью. Подумайте, был ли «язык разума» частью этих отношений? Возможно, в ваших разговорах отсутствовали такие слова и фразы, как «Я чувствовал…», «Наверное, для тебя это было как…», «Интересно, о чем он думал в тот момент», «Полагаю, он рассматривал это как…», «С ее точки зрения, это могло выглядеть…» или «Ее мнение неразумно для меня, но я могу понять, почему она так думает…». В каждой из этих фраз можно видеть человека, в достаточной степени владеющего навыками майндсайт, чтобы сообщить о собственном внутреннем состоянии, почувствовать внутреннее состояние другого человека или спросить о нем.

Если вас воспитывали люди, не владевшие навыками майндсайт и проявлявшие эмоциональную отчужденность в отношениях с вами, вы не имели возможности приобрести такие навыки. Учителя детей с неконтактной моделью привязанности (даже не знавшие историю привязанности своих учеников) обходились с ними так, будто они не нуждались в помощи. Вам это не кажется знакомым? Многим людям с неконтактной привязанностью бывает трудно выражать свои потребности или полагаться на людей, способных удовлетворить эти потребности. Одному из моих пациентов приходилось учиться самостоятельности с самого раннего возраста, с учетом того, как холодно мать обходилась с ним. «Зачем же мне было обращаться к кому-то за помощью?» – подводил он итог.

Человек, имевший неконтактную привязанность к одному из родителей, часто не имеет доступа к автобиографическим воспоминаниям и настаивает на том, что отношения с его опекунами не влияли на формирование его личности. Дело не в том, что опекун не любил ребенка, просто адаптация отношения к окружающим, которую ему пришлось предпринять в собственном детстве, минимизировала его потребность в привязанности, и это повторяется в следующем поколении. Если вы подросток и живете с родителями, имейте в виду, что поведение ваших родителей часто обусловлено тем, как они приспосабливались к своим детским переживаниям. Можно найти путь к более тесному общению, но это требует времени, понимания, терпения и целеустремленности. Та ненадежная модель привязанности, которая помогала человеку выжить в детстве, теперь приводит к его отчуждению от других людей. Если это происходит в ваших отношениях, пожалуйста, не принимайте это за отсутствие любви. Это отсутствие навыков общения и сопереживания. И во многих отношениях этот механизм выживания, унаследованный из прошлого и сводящий к минимуму потребность в близости, теперь просто нуждается в обновлении.

Дети могут ненамеренно служить мишенью для бурных эмоций их родителей. В результате ребенок испытывает смятение и не может понять, кто он такой; в некотором смысле он становится невидимым и впитывает эмоции, не имеющие ничего общего с его чувствами. Это двойной вызов: он не может разобраться в себе и в чувствах родителей.

Отвечая на вопросы, вы могли заметить, что некоторые оставляют впечатление невнятности или незавершенности. Человек с историей амбивалентной привязанности углубляется в определенные переживания из прошлого; к примеру, неразрешенная эмоциональная проблема в отношениях с братом или сестрой, которые были любимчиками у родителей, может пробудиться, будто все происходит сейчас. Она не оказывает дезориентирующего влияния, как психическая травма или утрата, но расстраивает и отвлекает внимание. Поскольку амбивалентная привязанность усиливает потребность в близости, вы можете испытывать ощущение одиночества или невидимости, которое остается с детства и часто переживается сейчас как чувство беспокойства или неопределенности. Вам может казаться, что никто не удовлетворит ваши потребности, а если это произойдет, все может исчезнуть в одно мгновение. В амбивалентной модели привязанности эти чувства не находят облегчения и самовоспроизводятся. У вас нет уверенности в надежности отношений с людьми.

С другой стороны, при неконтактной привязанности в центре внимания родителей находится внешнее поведение ребенка, внутренний мир ребенка, да и их собственный оказываются вне поля зрения. Первоначальная эффективная стратегия – наладить контакт со своим правым полушарием, которое позволяет фокусироваться на внутреннем мире – как своем, так и других.

Поскольку эмоции и телесные ощущения наполняют нас энергией, делая жизнь осмысленной и полноценной, уклонение от близости – как результат слишком тесной связи с левым полушарием – приводит к отчуждению от собственной личности и ощущения радости жизни. Я полагаю, что такое оскудение внутреннего мира тормозит развитие правого полушария мозга. Если вы уклоняетесь от близости, то дело может быть в левом полушарии, так как оно позволило вам развиваться в условиях эмоциональной пустыни. В прошлом это позволило вам приспособиться к жизни. Но как быть теперь?

Держитесь крепче, потому что сейчас мы перейдем к научно доказанной концепции «левой стороны». Когда активно только левое полушарие, внимание и поведение сосредоточено на внешнем мире, логично, лишено контекста и характеризуется тем, что называется «линейным существованием». Отсутствие контекста означает отсутствие общей картины, в которую вписываются детали. «Линейное существование» означает последовательное выполнение любых действий. Поэтому, вместо того чтобы вписываться в контекст ситуации по мере ее изменения, мы ожидаем, что события будут разворачиваться линейно и в определенном порядке, который можно понять и предсказать, разобрать на составные части и подвергнуть логическому анализу. Если вы начинали с этой позиции, будучи ребенком с историей неконтактной привязанности, то переходный возраст с его обилием телесных, эмоциональных и межличностных испытаний и переживаний может быть особенно труден для вас. Эти компоненты жизни – тело, эмоции и отношения с другими разумами – доминируют в деятельности правого полушария. Если условия, в которых вы росли, привели к преимущественному развитию левого полушария, то для вас настало время уравновесить психику и наладить взаимодействие между правой и левой сторонами мозга. Это и есть интеграция.

> Отсутствие надежной привязанности к родителям не означает, что вы обречены оставаться с ненадежной моделью привязанности.

Хорошая новость: никогда не поздно обеспечить развитие и наладить координацию обоих полушарий. 92-летний Стюарт, имея историю неконтактной привязанности, сделал огромные шаги по интеграции полушарий своего мозга, хотя почти 100 лет обходился без этого. Ему пришлось научиться развитию правого полушария, а потом подключить новые способности к хорошо развитому левому. Если Стюарт смог это сделать, то и вы сможете.

Отсутствие надежной привязанности к родителям не означает, что вы обречены оставаться с ненадежной моделью привязанности. Если вы считаете, что «склоняетесь влево» из-

за истории неконтактной привязанности к вашему опекуну, то интегрировать полушария вам помогут упражнения в разделах «Инструменты майндсайт», «отсрочки» и практика «колеса осознанности».

Вот основные упражнения для людей, имеющих историю неконтактной привязанности:

1. Практикуйте сосредоточенность на внутренних телесных состояниях. Стоит начать с обзора второго сегмента «колеса осознанности» (шестое чувство, или телесные ощущения). Если вам трудно сосредоточить внимание на обеих конечностях, попробуйте сначала сосредоточиться на правой стороне, потом на левой.

2. Сосредоточьтесь на невербальных сигналах. Попробуйте смотреть телешоу с выключенным звуком или фильмы без субтитров на незнакомом иностранном языке. Эти занятия позволяют временно отключить языковые центры левого полушария и активировать восприятие невербальных сигналов в правом полушарии. Помните, что эти сигналы включают визуальный контакт, выражение лица, тон голоса, жесты, осанку, скорость реакций и их интенсивность.

3. Учитесь пользоваться невербальными сигналами. Попробуйте смотреть в зеркало или запишите себя на видео и просмотрите запись. Попытайтесь сделать ваши невербальные сигналы более четкими и преувеличенными.

4. Автобиографические воспоминания тоже являются «специальностью» правого полушария. Начните с подробных записей того, чем вы занимались в течение дня. Опишите, как вы встали и оделись, что вы ели на завтрак. Посмотрите, сможете ли вы вспомнить, что вы чувствовали при этом. После пересказа недавних воспоминаний попробуйте поработать с более отдаленными личными воспоминаниями, тоже с подробным описанием. Не беспокойтесь, если вы не вспомните детских переживаний, так как до них трудно достучаться, а некоторые могли просто не отложиться в памяти.

5. Эмоции переживаются в обоих полушариях мозга, но они более яркие или спонтанные в правом полушарии. Когда вы будете готовы, найдите друга, который сможет быть вашим партнером в передаче и приеме невербальных проявлений различных эмоций. Попробуйте следующие девять основных эмоций: радость, волнение, удивление, печаль, страх, гнев, отвращение, стыд и чувство вины. Посмотрите также, сможете ли вы просто заметить эти эмоции, когда они возникают, даже мимолетно. Позвольте ощущению эмоции заполнить вас, не анализируйте и даже не называйте ее.

6. Правое полушарие также специализируется на контексте. В некотором смысле это умение читать между строк. Контекст имеет более тонкую структуру, чем четкие определения вещей, которые любит левое полушарие. Некоторые сравнивают левое полушарие с процессором, обрабатывающим единицы и нули и имеющим дело лишь с четкими определениями, такими, как «вверх/вниз», «правильно/неправильно» или «внутрь/наружу». С другой стороны, правое полушарие имеет аналоговый характер с широким спектром значений, не разделенных строгими смысловыми границами. Поэтому здесь вы просто позволяете себе увидеть блеск изначального смысла, который стоит за словами и их невербальными компонентами. В качестве упражнения вы можете произносить нейтральную фразу в разных контекстах, проявляемых в тоне вашего голоса и интервалах между словами. Вот лишь две из бесконечного множества фраз, которыми вы можете воспользоваться в этом упражнении: «Я ожидал, что ты вовремя придешь на мою вечеринку» или «Ты всегда делаешь то, что говоришь». Попробуйте поочередно подчеркивать каждое слово разным тоном голоса, и вы увидите, как это меняет смысл фразы.

7. У любого человека всегда есть потребность в близости, пусть и неосознанная. Памятуя об этом, постарайтесь настроиться на внутренние сигналы, даже самые слабые, что вы испытываете потребность быть ближе к людям, имеющим для вас значение. Не торопитесь

– для начала полезно обратиться к близкому человеку и прямо или косвенно сообщить ему, что вы хотели бы больше общаться с ним. Поскольку мы сами создаем мир наших отношений, у вас есть право голоса в этом важном вопросе.

По мере того как ваша жизнь становится более целостной, вы можете обнаружить, что начинаете чувствовать себя не так, как раньше. Даже манера вашего общения с другими людьми может измениться, когда вы начнете лучше понимать их внутренний мир через невербальные сигналы. Ощущение жизни, обогащенной эмоциями, может показаться ошеломительным. Интеграция позволит вам чувствовать себя более живым, чем раньше.

Во многих отношениях интеграция приводит к еще большей интеграции.

В возрастной психологии мы называем это «рекурсивным аспектом» процесса – повторяющимся набором факторов влияния, которые постоянно восстанавливают и укрепляют первоначальное состояние. В случае ненадежной привязанности мы отключаемся от мира, и мир отключается от нас. В случае интеграции и надежной привязанности мы улыбаемся, и мир улыбается в ответ.

Амбивалентность, смятение чувств и правое полушарие мозга

Возможно, ваши ответы на вопросы из списка показали, что ваша история привязанности противоположна эмоциональному дистанцированию, характерному для реакции уклонения и неконтактной модели привязанности. Для вас детство было больше похоже на кипящий котел душевного смятения. Если неконтактность можно сравнить с жизнью в эмоциональной пустыне, то амбивалентность – с жизнью в эмоциональном тумане, который иногда превращается в бурю.

Если вы имеете историю амбивалентной привязанности, то часто испытывали непоследовательность или назойливость со стороны родителей. Имейте в виду, что ваши родители скорее всего желали вам добра и делали лучшее, что могли, а такое отношение с их стороны лучше всего рассматривать как их детскую адаптацию к отношениям с собственными родителями или к другим аспектам их жизни. Неразрешенные проблемы в отношениях с их родителями (вашими бабушками и дедушками) нарушили их способность жить в настоящем и закрыли ваш внутренний мир. В таком случае важно знать, что ваше собственное ощущение личности нуждается в укреплении.

Поскольку мы берем модели привязанности с собой, отправляясь во внешний мир, и продолжаем рекурсивно подкреплять их, то создаем схемы взаимодействия, сходные с теми, что имели в детстве. К примеру, если мы имели амбивалентную привязанность в семье, наши учителя часто считают нас менее способными, чем на самом деле, предлагают помощь, когда мы не нуждаемся в ней, или подавляют наше стремление к независимости. Мы уносим в мир то, что получили дома. Изменения синаптических связей мозга при формировании детских привязанностей и адаптации к отношениям с близкими, которые могут сохраняться в переходном и зрелом возрасте и проявляться в конкретной обстановке (в вузе или в романтических отношениях), пробуждают неудовлетворенную потребность в близости.

Если у вас есть опыт амбивалентной привязанности с циклом положительной обратной связи (когда модель укрепляет самое себя), важно разобраться в принципах работы мозга, чтобы исследовать новые пути развития, восприятия отношений и жизни в целом.

Если вас часто захлестывает поток эмоций, не уравновешиваемый центрами левого полушария, вас может поразить ваше эмоциональное состояние, когда вы отвечаете на вопросы из списка. Люди с амбивалентной моделью привязанности, отвечая на вопросы, часто ощущают «вторжение в личную жизнь». На уровне неврологии это можно объяснить избыточными реакциями правой стороны без успокаивающего влияния левой. Левое полушарие не может справиться с эмоциональной бомбардировкой правого полушария, и в результате чувства, образы, телесные ощущения и разрозненные фрагменты воспоминаний блокируют попытки создания линейного, связного и логичного повествования. Воспоминания о матери, отдававшей предпочтение брату или сестре, мешают речевым центрам левого полушария сосредоточиться на вопросе, тело непроизвольно напрягается, а эмоции влияют на ясность и связность рассказа. Это значит, что в реальной жизни люди с амбивалентной моделью привязанности часто ошеломлены межличностными отношениями, которые кажутся им «чрезмерно напряженными» или «эмоционально опустошительными». Страх и гнев сочетаются с потребностью в близости и утешении.

Вот несколько советов людям с историей амбивалентной привязанности:

1. Называйте и описывайте свои эмоциональные состояния. Техника «назови и обуздай» – хорошее подспорье для развития важных языковых способностей левого полушария и их связи с яркими и спонтанными эмоциями правого полушария. Можно просто описывать чувства, не объясняя их.

2. Заведите дневник. Обращение к левому полушарию с целью создания линейной, логичной и связной истории будет развивать навыки повествования. Описание жизни может стать важным инструментом для укрепления связей между двумя полушариями и их интеграции.

3. Не забывайте о «колесе осознанности». Интеграция сознания поможет укрепить ступицу разума. Так вы получите мысленное пространство для сортировки своих ощущений, образов, мыслей и чувств, прежде чем делиться ими с кем-то. Вы можете использовать навыки левого полушария для наведения порядка во внутреннем мире и обретения собственной целостности.

4. Понимайте свои эмоции. Понимание того, что чувства – это не факты, помогает разобраться в интенсивных и быстро меняющихся эмоциях, особенно в случае проблем в отношениях с людьми. Так, чувство одиночества и изоляции может активировать нейронные цепи в правом полушарии, которые отвечают за ощущение физической боли. Пользуясь техникой «назови и обуздай», признайте боль отчуждения и поймите, что она только кажется ошеломительной, вы можете научиться спокойно размышлять о ней.

5. По мере развития связей между левым и правым полушариями подумайте, как наладить отношения с близкими. Когда вас захлестывают эмоции, вспомните, что чувства – это не факты. Повышенная чувствительность к невербальным сигналам других людей и слишком острое восприятие их чувств ведут к потере ощущения своей личности, ощущению, что вы не можете положиться на других. Оценки могут быть верными, а могут быть и искажены вашим стремлением к надежной привязанности, которое вы не можете подтвердить, пока не сблизитесь с другим человеком. Майндсайт-практики первых двух разделов этой книги помогают обрести внутреннее спокойствие, когда вы фокусируетесь на закономерностях эмоциональных реакций в отношениях.

6. Привязанность может казаться вопросом жизни и смерти. В раннем детстве мы полагаемся на родителей, которые дают нам все: еду, питье и защиту. Если их поведение было непредсказуемым, то в переходном или зрелом возрасте мы сильно пугаемся и чувствуем себя беззащитными перед лицом стрессовых событий. Чрезвычайно сильная потребность в близости при амбивалентной модели привязанности в буквальном смысле делает ее вопросом жизни и смерти. Пользуясь техникой «назови и обуздай», постарайтесь разобраться в состоянии реактивной привязанности и не принимайте его близко к сердцу. Признавайте свои эмоции, не позволяя им полностью овладеть собой.

7. Укрепляйте своего «внутреннего наблюдателя». Развитие той части разума, которая может наблюдать и описывать ваши переживания, – мощный способ интеграции того, что происходит в отношениях. Осознав, что прошлые переживания были туманными или слишком бурными не потому, что с вами что-то «не так», а из-за отражения эмоциональной связи с опекунами, вы понимаете, что такие эмоциональные схемы – всего лишь отголоски из прошлого. Наблюдая и описывая все, что разворачивается перед вами, вы получаете эмоциональное пространство для маневра, чтобы иметь возможность успокоиться и яснее увидеть происходящее в текущих взаимоотношениях.

Вы можете заниматься интеграцией своего мозга в течение всей жизни. При этом вы можете обнаружить, что заново обретенное чувство внутреннего равновесия, даже перед лицом стрессов, которые расстраивали вас и сбивали с толку, может стать для вас надежной гаванью. Кроме того, ваша растущая уверенность в себе может стать стартовой площадкой для взаимодействия с людьми и исследования внешнего мира.

Дезорганизованная привязанность и диссоциация мозга

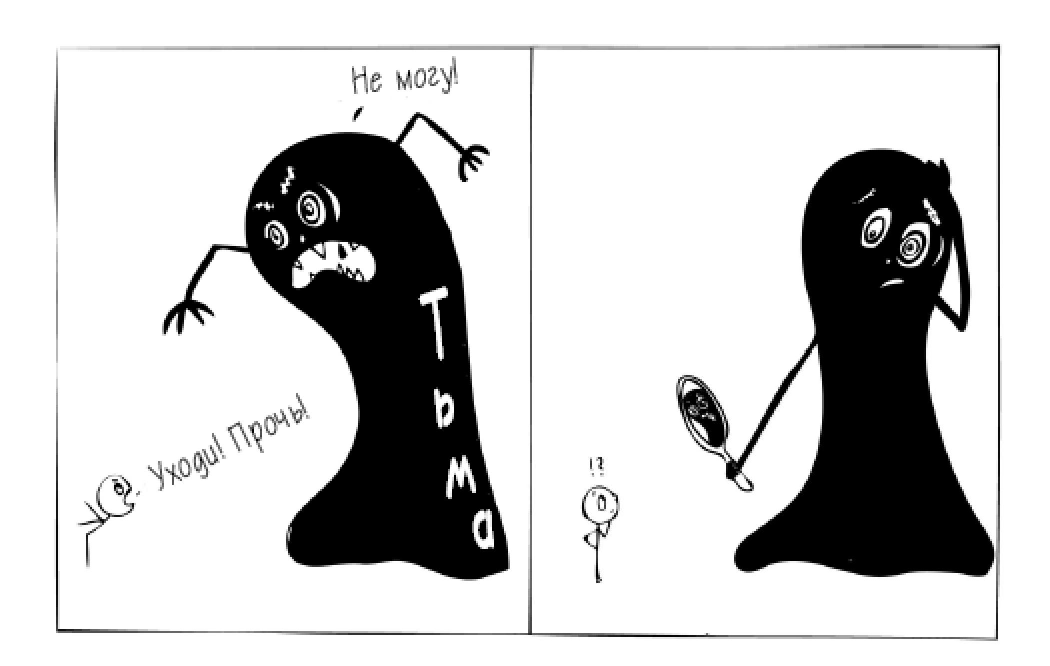
В общем и целом, мы имеем одну или несколько «организованных» моделей привязанности, включая надежную модель целостной личности, неконтактную модель с преобладанием функций левого полушария и минимизацией потребности в близости с людьми и амбивалентную модель с преобладанием функций правого полушария и гипертрофированной потребностью в близости. Порой пугающий опыт отношений с опекунами может привести к дезорганизованной привязанности и тенденции к фрагментации разума при попытке воспоминаний. Точно так же как в детстве, эти воспоминания не получают разрешения в дезорганизованной модели привязанности, поэтому речь и поведение могут становиться немного бессвязными. Умственная дезориентация при ответах на вопросы из списка свидетельствует о неразрешенной психической травме или утрате. К счастью, проблемы диссоциации, балансировки эмоций, сохранения ясности мыслей во время стресса и сохранения плодотворных отношений можно решить даже в случае дезорганизованной модели привязанности.

Результаты исследований однозначны. Когда мы разбираемся в прошлых событиях, казавшихся бессмысленными, мышление становится более связным, отношения – более плодотворными, а мозг функционирует в более целостном режиме. Это и есть движение от дезорганизованной привязанности к интеграции, уверенности и надежности.

Вот одна из концепций неразрешенной психической травмы или утраты. Сначала мозг сохраняет пережитый опыт в скрытых слоях памяти, которые формируют основу нашего запоминания эмоций, восприятия, телесных ощущений и даже поведенческих реакций. На этой основе мы строим схему или мысленную модель, которая обеспечивает готовность к реакции на будущие события в ходе процесса под названием «первичная обработка».

В нормальных условиях эти «кирпичики» скрытой памяти накапливаются в лимбической области гиппокампа и преобразуются в два вида осознанной памяти: воспоминания о фактах и автобиографические воспоминания. Первые преобладают в правом полушарии и обеспечивают понимание того, что произошло некое событие, хотя мы можем не знать, когда оно произошло и какие чувства мы испытывали по этому поводу. Вторые преобладают в левом полушарии и дают нам ощущение своей личности в некоторый момент прошлого.

Я предположил, что одной из причин диссоциации является блокировка перехода скрытой памяти в осознанное состояние. Когда возникает такая блокировка, скрытая память в своем чистом необработанном состоянии имеет одну важную характеристику: она не связана с конкретным временем в прошлом. Поэтому, когда человек с дезорганизованной привязанностью, переживший неразрешенную психическую травму или утрату, пытается отвечать на вопросы об этих событиях, его мозг извлекает скрытые воспоминания, и он оказывается затоплен чувствами, образами, ощущениями и реакциями настолько сильными, как будто все происходит прямо сейчас. Он не в состоянии разобраться в этих образах или чувствах; это приводит его в замешательство, сердит и даже пугает. Иногда человек испытывает полноценное переживание события, даже не сознавая, что оно случилось в далеком прошлом, но чаще он просто испытывает сильные эмоции, побуждения или телесные ощущения. Все это может привести к дезориентации при ответе на вопросы. Даже обычные жизненные ситуации могут возродить элементы психической травмы или утраты – например, когда кто-то кричит на вас, как это делал один из родителей, – и этот сигнал не только пробуждает интенсивные скрытые эмоции и ощущения, но и приводит к фрагментации внутреннего опыта, т. е. к диссоциации.



Знание о скрытых и осознанных воспоминаниях, о дезорганизованной привязанности и диссоциации – полезный исходный пункт на пути к выздоровлению. Неосознанные воспоминания можно сделать осознанными и избавиться от чувства утраты и психических травм, перенесенных в детстве. Вот как ускорить продвижение от дезорганизованной привязанности к надежной и стабильной модели.

Если у вас есть история дезорганизованной привязанности, следуйте этим простым советам:

1. Заведите дневник и записывайте случаи, когда вы испытывали ощущение фрагментации вашего внутреннего мира. Какие сигналы предшествовали такой диссоциации? Как вы поняли, что начинаете «распадаться на части»? Что позволило вам перейти от этого состояния к вашему обычному, более целостному восприятию мира? Дневник будет очень полезен, когда вы начнете размышлять о своих внутренних побуждениях в различных жизненных ситуациях.

2. Зная, что дезорганизованная привязанность – это модель, которую вы сформировали в ответ на пугающий или дезориентирующий опыт психической травмы или утраты, будет полезно возвращаться к вопросам, вызывавшим у вас сильную эмоциональную реакцию во время интервью. Возвращение к этим вопросам и более глубокое размышление над прошлыми и нынешними реакциями позволяют понять, какие проблемы остались нерешенными. Следите за своими ощущениями, образами, мыслями и чувствами, возникающими при возвращении к пугающим эпизодам детства, а также при воспоминаниях об утрате близких. Сосредоточенность на дыхании в течение нескольких минут поможет разобраться в этих воспоминаниях.

3. Психологи Тара Брэйч и Джек Корнфилд считают, что непредвзятое отношение к нашему внутреннему опыту помогает решать неразрешенные проблемы из прошлого. Мы *сознаем* психическую травму или утрату, *принимаем* случившееся как неразрешенную проблему или состояние ума, *исследуем* природу своего опыта в прошлой и нынешней жизни и наконец *отстраняемся* от этого опыта – не позволяем травмирующим событиям определять нашу личность. Это позволяет начать движение к целостности и уверенности в жизни.

4. Разбираясь в своем жизненном опыте, вы иногда чувствуете, что вас захлестывает хаотический поток эмоций и образов, или испытываете замкнутость и отчужденность от

собственных переживаний. Как восстановить гибкость ума и более целостное осознание происходящего? В практике майндсайт 6 в части I мы могли убедиться, что, положив одну руку на грудь, а другую на живот и делая глубокие вдохи, можно успокоиться. Вот еще один способ: положите левую руку на правое плечо, а правую руку на левое плечо, и поочередно похлопывайте по каждому плечу. Такое «объятие бабочки» эффективно помогало людям, пережившим психическую травму после природных катастроф. Не забывайте и о дыхательной практике (практика майндсайт 1 в части II).

5. Если какие-то воспоминания по-прежнему кажутся пугающими, стоит обратиться за профессиональной помощью. Травма или утрата похожа на колючку, застрявшую в ступне. Чем дольше вы пытаетесь приспособиться к колючке, тем сильнее хромаете. Колючку лучше удалить – самому или с помощью специалиста.

6. Если вы еще живете с человеком, в отношениях с которым у вас остались нерешенные проблемы, то когда вы будете чувствовать себя сильным и внутренне чистым, полезно обратиться к этому человеку и попытаться исправить сделанное в прошлом. Помните, однако, что другой человек может не проявлять такого же стремления к сотрудничеству.

7. Независимо от того, способен ли другой человек обсуждать с вами болезненные переживания из прошлого, внутреннее развитие начинается и заканчивается вашей работой над собой. Если воспоминания о травмах или утратах по-прежнему вторгаются в вашу жизнь, то можете работать с дневником, беседовать с близкими и верными друзьями или с профессиональным психологом, который помогает разрешить проблемы, унаследованные из прошлого. Я поделюсь с вами 30-летним опытом работы с людьми, которым не хватало решимости и уверенности в себе: исцеление возможно, что бы с вами ни случилось. Все мы выздоравливаем по-разному и в разное время, но осознание произошедшего и признание того, что это повлияло на вашу жизнь, включая чувство стыда и унижения, – важная стартовая площадка для начала пути к интеграции вашей жизни и создания отношений с собой и людьми.

8. Дезорганизованную привязанность с сопутствующими психическими травмами и чувством утраты, как и любые другие ненадежные модели привязанности, можно изменить, работая над собой и над отношениями с другими людьми. Если вы разобрались в том, как ваши переживания в прошлой жизни могли привести к видам поведения и реакциям, пугающим ваших детей, никогда не поздно исправить положение. Начните с себя, а потом перейдите к восстановлению связи с вашим ребенком. Рано или поздно (лучше рано, чем поздно) ваше желание признать случившееся и начать диалог с детьми станет важным шагом к исцелению всех, кто причастен к передаче дезорганизованной привязанности от одного поколения к следующему. У вас есть силы для того, чтобы раз и навсегда покончить с этим.

Создание надежной гавани и стартовой площадки

Наше восприятие мира подвержено изменениям по мере того, как меняются наши отношения и наше сознание. Поскольку в переходном возрасте происходят многочисленные перемены, появляются новые интересы и виды отношений, это чрезвычайно важный период жизни, когда происходит формирование личности. Если добавить к этим переменам ненадежные модели привязанности, то можно понять, почему это бурное время бывает трудно пережить.

Работать с моделями привязанности в переходном возрасте необходимо как подросткам, так и взрослым. Понимание меняющихся потребностей, приливов и отливов в отношениях между родителями, подростками и их сверстниками – задача непростая. В идеале взрослый человек обладает даром убеждения и дает понять, что родительский дом может служить убежищем, поэтому подросток знает, что у него всегда есть надежная гавань. Для взрослого и подростка важно «всегда держать каналы связи открытыми»; эта формулировка также применима к вашим отношениям с другими людьми и с самим собой.

Когда моя 18-летняя дочь готовилась уехать в колледж, я слышал отголоски собственного детства – модели привязанности, которые я формировал на основе своего воспитания, и развитие этих моделей, когда я стремился стать надежной фигурой привязанности для моих сына и дочери. Воспитание моих детей по мере их взросления требовало от меня повышенного внимания к «молодой» стороне моей личности: к разным состояниям ума по отношению к моделям привязанности, которые я имел в собственной юности. Мозг позволяет нам сохранять множество умственных состояний, которые мы сформировали в разные периоды своей жизни. Задача в том, чтобы найти способ «подключения» к этим состояниям ума и разобраться с их потребностями. Эта своеобразная интеграция умственных состояний является частью целостной и здоровой жизни. Я нуждался в том, чтобы разобраться с «молодым» состоянием ума, которое я испытывал в юности, и полнее включить в мою жизнь этот аспект моей личности, чтобы безболезненно расстаться с дочерью и позаботиться о своей внутренней потребности в тесном общении.

Мне предстояло разобраться со своими родительскими чувствами на двух уровнях. Во-первых, я должен был переосмыслить собственное детство, чтобы наладить связи, необходимые для создания надежной привязанности у моих детей. Во-вторых, я должен был занять родительскую позицию по отношению к самому себе, т. е. признать, что «молодой» аспект моей личности с потребностями в наблюдении, заботе, близости и общении, унаследованными с детства, по-прежнему существует и хорошо себя чувствует. Эта часть моей личности получала утешение от старшей части, заботящейся о детях. Но для того, чтобы подготовиться к их отъезду, чтобы обеспечить им не только надежную гавань, но и стартовую площадку, я должен был удовлетворить свои внутренние потребности, принадлежавшие мне по праву рождения. Все мы нуждаемся в близости. В жизненном странствии мы имеем возможность получать заботу в юности, а также получать и дарить заботу, становясь взрослыми.

Инструменты майндсайт № 3 Сопричастность и вдумчивый разговор

В этом разделе мы сосредоточимся на умозрительном навыке составления карт внутреннего мира других людей и на природе общения. Настройка на чувства, мысли, воспоминания, убеждения и намерения позволяет людям ощущать ваше внимание к ним. Ощущение контакта с чужим внутренним миром, которое я называю «сопричастностью», – необходимое условие хороших отношений.

Ощущение личности у подростков меняется по мере того, как они все увереннее ориентируются в жизни. Обретение чувства личности в общении с людьми – одна из главных целей этого периода. Возможно, поэтому для подростков столь важна дружба: она становится инструментом осознания собственной личности.

Отношения, в которых вы ощущаете внимание другого человека – когда вы чувствуете, что он воспринимает ваш внутренний мир и уважает его, – основа здоровой и целостной жизни.

Размышляя о внутренней жизни других людей, участвуя во вдумчивых разговорах и настраиваясь на разум другого человека, мы соединяемся с ним, и наше осознание собственной личности расширяется. Ощущение любви и заботы существует между нами и внутри нас. Восприятие личности человека – основа надежных отношений.

Основной способ позитивного общения с людьми можно назвать «вдумчивым разговором» или «вдумчивым диалогом». Способность к вдумчивому общению – ценное дополнение к жизненным навыкам.

Как наши модели формируют настоящее

Опыт привязанности к родителям создает исходную точку, где мы усваиваем первые уроки отношения к своим эмоциям и жизни и общения с окружающими. Зачастую модели привязанности задают направление жизненному странствию. С опытом этих ранних уроков, повлиявших на глубинные области мозга, где рождаются эмоциональные реакции, мы выходим в большой мир. Анализ наших отношений может освободить нас и позволяет выбирать свой образ жизни, не следуя чужому выбору.

Стоит разобраться в своих семейных отношениях в прошлом и понять, как они повлияли на вас. Это важно для благополучия ваших отношений с людьми, включая детей, нынешних или будущих.

Человека с неконтактной моделью привязанности зависимость от других может привести к осознанию своей слабости. Эта модель создает нечто вроде изолированного мышления, аналитического склада ума, почти лишенного чувств. Если взрослые игнорировали вашу внутреннюю жизнь – не выказывали интереса к нашему состоянию и не проявляли доброты к нам, – это могло породить чувство стыда. Чувство стыда, возникающее при отсутствии надежной связи с опекунами, блокирует свободу общения, но его можно преодолеть, поняв, что это лишь реакция на нездоровые отношения.

Размышления о жизни дают возможность иначе относиться к собственным детям. Без вдумчивых разговоров люди чувствуют себя одинокими. Эмоции могут служить компасом в жизненном странствии; они показывают, когда сделать разворот и куда направиться. Независимо от того, овладевают ли они нами в общении с подростком или с родителями, понимание их внутреннего смысла может прийти неожиданно и без предупреждения. Ненадежные модели привязанности, используемые для блокировки чувств, как это случается примерно с 20 % людей, имеющих неконтактную модель привязанности, сильно влияют на понимание собственного и чужого внутреннего мира.

У людей с историей амбивалентной привязанности поток чувств из нижних областей нервной системы, проникающий в невербальное пространство правого полушария, вызывает чувство ошеломления. Если это справедливо для вас, то размышления о прошлом и поиск равновесия с более отчужденным и аналитическим подходом левого полушария при составлении личной истории может быть важной стратегией для изменения вашей жизни. Амбивалентная модель привязанности с усиленной потребностью в близости иногда наполняет нас тревогой о том, насколько надежны наши нынешние отношения. Способность разобраться в этой модели и в ваших отношениях с непоследовательными или чрезмерно

назойливыми родителями помогает избавиться от внутреннего балласта и перейти к более искреннему общению.

История дезорганизованной привязанности, когда родители вызывали у вас страх или тревогу, могла вызвать у вас склонность к «диссоциации» – отчуждению от непрерывного потока мыслей, чувств и воспоминаний об отношениях с людьми – и направить вашу рефлексию внутрь. Будьте терпеливы по отношению к себе. Диссоциация – результат пережитого страха – сама по себе может быть устрашающей. Ведение дневника, размышления о себе и открытое отношение к происходящему в вашем внутреннем мире – полезные средства для душевного исцеления и начала полноценного общения.

При неконтактной модели привязанности мы не можем блокировать только одно чувство; отгораживаясь от него, мы обычно рвем связь с остальными чувствами. При амбивалентной привязанности, когда чувства захлестывают нас, полноценное общение и сопричастность к внутреннему миру людей также невозможны. При дезорганизованной привязанности сознание фрагментируется, и общение становится эмоционально напряженным – понимание же своего внутреннего эмоционального мира служит важной исходной точкой для восприятия чувств других людей. Ясно, что в центре каждой из этих ненадежных моделей привязанности находятся эмоции, что затрудняет нормальное общение. Ничего! Все, что от вас требуется, – это доброе отношение и терпение. Размышления о чувствах других людей направляют наши решения и даже помогают осознать смысл определенных вещей в нашей жизни. Сопричастность позволяет объединять разумы для более глубокого и осмысленного общения.

Практика майндсайт 1
Как ваши модели привязанности формируют внутренний диалог

Давайте вернемся к вопросам о вашей модели привязанности. Рассмотрим вашу модель (или несколько моделей) привязанности: надежные, неконтактные, амбивалентные или дезорганизованные. Как эта модель (модели) влияет на вашу способность быть откровенным с собой и окружающими? Как повлияла на ваше умение настраиваться на свой внутренний мир и на внутренние миры других людей? Ощущаете ли вы их сопричастность к вашим чувствам? Поддерживают ли ваши отношения взаимное доверие?

Ответы на эти вопросы могут дать представление о качестве ваших отношений с людьми. Полагаю, теперь новые знания позволяют вам играть более важную роль в отношениях, чем до сих пор. Помните, ваши модели привязанности могли повлиять на способность к общению с людьми и ваше отношение к ним, но эти модели можно изменить!

Самоанализ, интеграция и истоки сопереживания

«Отсрочки» способствуют внутренней интеграции, а чувство сопричастности служит катализатором для межличностной интеграции. Как вы знаете, одно из главных качеств переходного возраста – большая интеграция головного мозга. Мы можем стимулировать мозг по мере того, как он претерпевает генетически запрограммированные и обусловленные предыдущим опытом изменения, чтобы сделать сознание более целостным. Сходный процесс возможен и для межличностной интеграции.



На развитие мозга могут влиять семья, школа, друзья и т. д. Достичь большей интеграции в отношениях с людьми поможет самоанализ. Возможно, самоанализ не влияет на скорость развития мозга, зато он влияет на глубину и разнообразие этого развития.

Практика сопричастности способствует укреплению отношений независимо от возраста.

«Взяв отсрочку», вы вдумчиво анализируете свою внутреннюю жизнь, т. е. осознаете свои чувства и ощущения, мысли и воспоминания. Что бы ни происходило с вашим внутренним восприятием, вы впускаете это в свое осознание и наблюдаете за происходящим. Выполняя упражнения по осознанному дыханию и практикуя «колесо осознанности», вы получаете представление о фокусировке внимания на субъективном опыте.

Как размышлять о внутреннем мире других людей и о ваших отношениях с ними? Один из главных способов ощущения сопричастности – это вдумчивый диалог или разговор, сосредоточенный на восприятии всех участников общения. При вдумчивом разговоре каждый человек может делиться своими мыслями, чувствами, воспоминаниями, надеждами, мечтами, убеждениями или переживаниями. Такие разговоры соединяют нас друг с другом. Вдумчивые разговоры делают жизнь осмысленной и позволяют нам ощущать себя частицей чего-то большего, чем мы сами.

Существуют ли запретные темы для вдумчивых разговоров? Я считаю, что все подробности внутреннего мира собеседников имеют право на обсуждение в уважительной и доброжелательной обстановке. Доброжелательность подразумевает, что мы понимаем и не осуждаем уязвимые места собеседника и создаем атмосферу взаимной поддержки, где собеседники могут быть откровенны. Уважение и доброжелательность – два необходимых ингредиента вдумчивого разговора.

Другой важный аспект: мы видим закономерности нашего взаимодействия. Исследования ясно показывают, что сосредоточенность – как внутренняя, так и в общении с людьми – стимулирует работу и развитие префронтальной коры мозга. Изучая механизмы самосознания и осознанного внимания, направленного на собеседника, мы обнаруживаем активизацию префронтальной коры и связанных с ней участков, включая систему зеркальных нейронов, которая позволяет нам ощущать чувства другого человека внутри себя и испытывать сопереживание к нему.

Настроившись на другого человека и позволив его чувствам проникать в наши ощущения, мы входим в «резонанс» с ним. Ощущая чувства собеседника, мы в то же время лучше осознаем собственные чувства. Это осознание включает эмоции и телесные ощущения. Таким образом, когда мы настраиваемся на внутреннюю жизнь другого человека, мы

становимся внимательнее к себе. Эта связь – основа для здоровых отношений, наполненных взаимным уважением, доброжелательностью и сопереживанием.

Обучение внутренней сосредоточенности и самоанализу помогает развивать мозг независимо от возраста. Для подростков, переживающих важный период, когда мозг под влиянием жизненного опыта закладывает основы для интеграции, работа над этими навыками особенно полезна. Понимание важности осмысленного общения и ощущение сопричастности во время общения делают подростков более стойкими перед лицом жизненных перемен.

Практика майндсайт 2
Вдумчивые разговоры

Подумайте о человеке, общение с которым выявляет ваши лучшие качества. Пусть мысли и ощущения, связанные с этим человеком, наполнят ваше осознание. Теперь подумайте о человеке, знакомство с которым выявляет ваши худшие качества. Сравните закономерности, выявленные в каждом из этих случаев. Какую роль играли (или не играли) вдумчивые разговоры в отношениях с этими людьми? Было ли уважение к различиям и стремление к взаимопониманию частью ваших отношений?

Обратитесь к человеку, который выявляет ваши лучшие качества. Посмотрите, сможете ли вы выразить ему благодарность за ваши отношения. Самоанализ поможет вам сделать так, чтобы этот человек понял ваши чувства и что эти отношения значат для вас. Дайте ощущению близости заполнить ваше сознание и проникнитесь им. Благодарность – мощный источник для закрепления позитивного жизненного опыта. Поделиться своей благодарностью с другим человеком – отличный способ укрепить позитивную связь с ним.

Теперь представьте, как улучшить отношения с человеком, который выявляет ваши худшие качества. Что вы сделаете по-другому? Какой способ более вдумчивого разговора и обретения внутренней целостности найти в общении с ним? В качестве первого кандидата попробуйте выбрать человека, с которым вы имеете давние отношения, ранее отмеченные взаимным доверием, но теперь нуждающиеся в корректировке. Это может быть недоразумение, неправильно истолкованные слова или упущенная возможность. Иногда этого трудно достигнуть. Перемена манеры общения может быть полезна, но этот подход не всегда работает. Поэтому будьте готовы принять неопределенность: мы не можем точно знать, какой будет реакция другого человека. Но ощущение сопричастности дает возможность сосредоточиться на процессе, и это хороший исходный пункт. Попробуйте записать некоторые мысли, посетившие вас до и после этого упражнения. И помните: как вести себя с людьми, решаете вы, и никогда не поздно что-то улучшить.

Наша роль в создании отношений

Мы можем влиять на качество отношений. В здоровых отношениях присутствуют минимум четыре элемента: *сосредоточенность* на текущем моменте, *настройка, резонанс* и *доверие*. Когда эти четыре элемента присутствуют в общении с подростками, они понимают, что вы воспринимаете их всерьез, а это создает почву для доверия между поколениями.

Сосредоточенность на текущем моменте не только помогает в отношениях, но и благотворно влияет на физическое здоровье. Исследования показывают, что если мы умеем сосредоточиться на текущем моменте и воспринимать происходящее по мере того, как оно происходит, то наше субъективное ощущение благополучия укрепляет функции иммунной системы и даже продлевает срок жизни клеток! Присутствие в настоящем снижает уровень стресса и ослабляет эффекты старения на концах наших хромосом, или теломерах. Дру-

гой аспект этих исследований свидетельствует о том, что умение присутствовать в текущем моменте делает нас не только здоровее, но и счастливее. Наши клетки благодарят нас за ощущение полноты жизни!

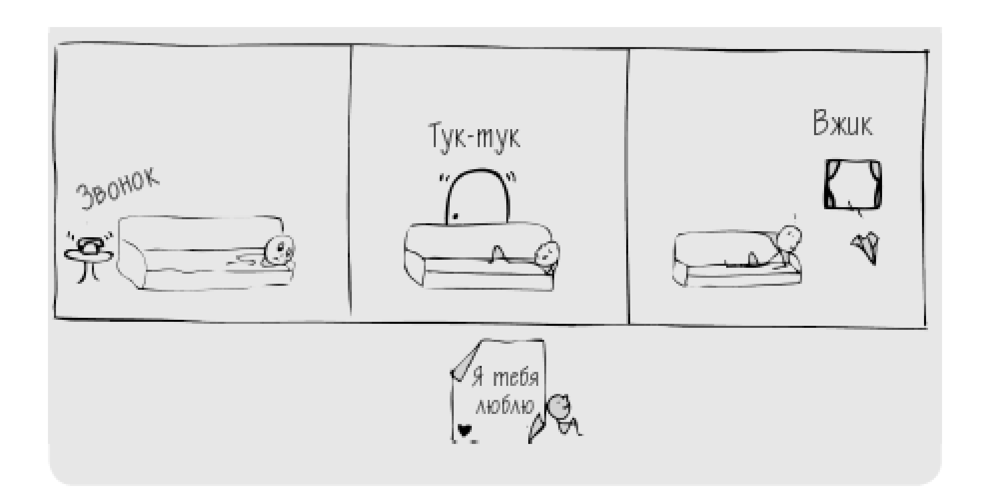
Выигрыш со всех сторон: выигрывают тело, разум и отношения! Настройка, резонанс, взаимное доверие и присутствие в настоящем – ключ к полноценным отношениям, физическому и психическому здоровью и благополучию.

Практика майндсайт 3 лечение разрывов

Если вы с кем-то поссорились, обдумайте происшедшее, а потом попытайтесь исправить положение. В этом упражнении нужно сосредоточиться на нынешних отношениях и поразмыслить о недавнем разрыве, скрытом или явном. Нарушенная связь нуждается в восстановлении.

Исправляя размолвку в отношениях, вы должны сделать первый шаг к воссоединению. Подумайте, как вернуться к прежнему состоянию дел. Прежде чем делиться собственными переживаниями, убедитесь в том, что вы можете представить *их* переживания. Эффективное начало – прямо сказать, что вы хотите восстановить отношения; это может сломать лед и сдвинуть дело с мертвой точки. Иногда в разрыве связи с детьми виноваты родители. Их обязанность в таких случаях – провести анализ случившегося и восстановить отношения, предварительно извинившись за свой вклад в причину конфликта. Иногда мы совершаем поступки, которых не хотели бы совершать. Префронтальная кора мозга позволяет нам здраво оценивать ситуацию. Но иногда лимбическая система, ствол мозга и внутренние органы влияют на наше поведение без успокаивающего воздействия префронтальной коры, и мы «слетаем с катушек». Восстановить отношения с близкими людьми позволяет вдумчивый самоанализ. Мы обязаны держать линии сообщения открытыми, особенно при неизбежных разногласиях с подростками.

Разрывы – не досадная помеха, но возможность создания межличностной интеграции. Навыки вдумчивых разговоров дают нам основной инструмент, надежный способ общения с теми, кто имеет для нас важное значение, который придает нашим отношениям новую глубину и откровенность.



Когда вы будете готовы, посмотрите, настало ли время для разговора с другим человеком. Вы можете высказать желание восстановить отношения и найти тихое место для вдумчивого диалога. Слушайте собеседника, но не судите его, будьте открыты, чтобы он ощутил вашу сопричастность к его чувствам, а вы ясно понимали происходящее. Одной из самых трудных задач может быть отказ от убежденности в том, что вы правы, а он не прав. Слу-

шайте, оценивайте перспективу собеседника и помните о том, что взаимопонимание открывает путь к воссоединению. Когда настанет ваша очередь, можно поделиться своими впечатлениями в нейтральном духе, например: «Мне тогда казалось…» или «Я думал, что…» вместо «Ты заставил меня…» или «Ты не сделал…». Нужно, чтобы каждый из собеседников имел свободу самовыражения и чувствовал, что его слышат.

Хотя восстановить отношения бывает непросто и разговор может привести к еще большему отчуждению, стоит попробовать. Убедитесь, что вы находитесь в восприимчивом состоянии ума и внутренне готовы к любым вопросам, которые могут возникнуть в ходе разговора. В этом процессе нет правых и виноватых, это лишь возможность поделиться своими мыслями и чувствами.

Часть IV
Пребывание в настоящем среди проблем и перемен

В этой части книги вы узнаете, как взрослым и подросткам оставаться открытыми и восприимчивыми к переменам и проблемам переходного возраста. В этот период жизни появляются новые способы восприятия мира, взаимодействия с другими людьми, ощущения своего тела, принятия решений и осознания ответственности за свои поступки. На этапе перемен подросткам трудно сохранять внутреннее равновесие, взрослым же – способность быть открытыми тому, что происходит вокруг, восприимчивость и отзывчивость, умение взаимодействовать, а не поправлять.

Если б меня спросили, какое воспитание создает наилучшие условия для роста и развития детей и подростков, я бы ответил: пребывание в настоящем. Как мы уже говорили, пребывание в настоящем означает способность воспринимать происходящее по мере того, как оно происходит, осознание своего «внутреннего моря» и настройку на внутренний мир другого человека. Для других людей пребывание в настоящем означает резонанс с происходящим в их внутреннем мире. Ощущение сопричастности помогает человеку чувствовать себя комфортно и уверенно. Сопричастность лежит в основе привязанности и является залогом здоровых отношений во всех областях жизни.

Мы часто хотим помочь близким справиться с их проблемами. Но чтобы дать им то, в чем они больше всего нуждаются, т. е. дать им ощущение сопричастности и живой связи с нами, нам *нужно* просто *находиться* рядом с близким человеком. Настроившись на него и позволив его мыслям и чувствам войти в круг нашего восприятия, мы входим в резонанс с ним и разделяем его переживания. Это может быть трудно, особенно для подростков и родителей, которые испытывают разные чувства по отношению к происходящему, а возможно, не могут поговорить с глазу на глаз. Резонанс требует того, чтобы мы позволили чувствам другого человека проникнуть в наш внутренний мир и изменить нас. К примеру, если мы не можем справиться с возникающим чувством, то автоматически и неосознанно прерываем процесс настройки. Если я не в состоянии разделить чувство увлеченности планом моей дочери отправиться в путешествие в другую страну со своими друзьями, то мне очень трудно ощутить, что происходит в ее внутреннем мире в данный момент. В попытке помочь ей избежать опасностей во время поездки я могу оказаться глухим к ее восприятию и таким образом упущу возможность сблизиться с ней. Понимание не означает согласия с любой идеей или планом; это значит, что вы должны начать с чувства близости, а уже потом обсуждать, какие шаги она может предпринять для безопасности своего путешествия.

Проблема с установлением контакта в том, что доверие между взрослым или подростком в той или иной степени было подорвано. С другой стороны, пребывание в настоящем, настройка и резонанс создают доверие. Помните раздел «Инструменты майндсайт № 3», где речь шла об ощущении сопричастности? Это та роль, которую мы играем в здоровых отношениях. Это *пребывание в настоящем, настройка, резонанс и* создание *доверия.*

Уважение к личности, которой становится подросток

Как родители мы должны быть открыты переменам и уважать личность, которой становится подросток, несмотря на все непредсказуемые события и реакции этого периода.

Уважение означает пребывание в настоящем, открытость и сопереживание, чтобы играть важную роль в жизни подростка. Подросток же должен пребывать в настоящем и воспринимать происходящее по мере того, как оно происходит. Я не могу контролировать свою жизнь, но могу быть открытым миру в переходном возрасте, чтобы поддерживать свое личное развитие.

Во многих отношениях главные качества переходного возраста могут служить проводником в понимании этого процесса. Эмоциональная искра юности означает, что чувства бывают интенсивными и порой неожиданными как для самого подростка, так и для окружающих. Хотя она создает ощущение полноты жизни, резкие перепады эмоций иногда осложняют жизнь. Активное общение означает, что наши сверстники иногда играют определяющую роль в наших чувствах и принятии решений. Их влияние бывает благотворным, но может и противоречить нашим лучшим интересам. Поиски новизны – прекрасная часть переходного возраста – обогащают нас новым опытом и способствуют обучению. Но дисциплина, необходимая для выполнения сложных проектов, таких, как владение музыкальными инструментами, изучение иностранного языка, спорт или наука, требует повышенной сосредоточенности, а это может оказаться слишком трудным. Осознание потребности в сосредоточенных усилиях – это часть «работы» переходного возраста наряду с приобретением нового опыта. Наконец, творческие поиски могут открыть новые способы восприятия мира и отношения к жизни. Не каждый эксперимент можно понять или принять, но для взрослых и подростков эта внутренняя тяга к творчеству позволяет сосредоточиться на текущем моменте и жить настоящим.

Ниже мы рассмотрим конкретные перемены и задачи, возникающие в переходном возрасте, такие, как секс и романтика, злоупотребление наркотическими веществами, расставание с семьей и возвращение домой. Естественно, в переходном возрасте может возникнуть масса проблем, таких, как развод родителей, школьные требования, чрезмерное увлечение играми и общением в соцсетях и поиски работы. Ряд примеров, которые мы рассмотрим, предоставляют нам возможность расширить возможности применения «инструментов майндсайт» и умозрительных практик и глубже понять, что сосредоточенность на текущем моменте составляет основу здорового и продуктивного перехода к зрелости, какие бы проблемы мы ни испытывали. Эти истории, подкрепленные научными данными, предлагают идеи и способы фокусировки на текущих событиях и сохранения близких отношений по мере движения через эти непростые годы.

Расставание с домом

Я познакомился с Сарой, когда ей было 12. Она пришла, чтобы обсудить свое беспокойство в связи с переводом в новую школу и поиском новых друзей. Перевод прошел удачно, но она вернулась через несколько лет – обсудить поступление в колледж на другом конце страны. Она хотела изучать биологию в престижном колледже, но нервничала из-за разлуки с родителями. На этот раз Сара научилась делать некоторые упражнения из категории «отсрочек», такие, как осознанное дыхание и сосредоточенность на «колесе осознанности». Ей удалось найти внутреннее пространство, где она могла осознавать возникающие чувства и принимать их такими как есть. Сара научилась не отождествлять ощущение тревоги со своей личностью. Она научилась ощущать свое беспокойство лишь как точку на ободе колеса – чувство, доступное для осознания, но не поглощающее ее целиком. Она смогла сосредоточиться на более стабильной и прочной ступице своего разума. Упражнения укрепили ее разум и позволили Саре подойти к моменту расставания с большей легкостью и энтузиазмом.



Неведомый окружающий мир, естественно, тревожит, вызывает беспокойство и неуверенность. Однако эти понятные чувства можно отодвинуть на задний план либо поместить на центральное место, где они будут усиливаться, наполняя наше осознание.

Как ни странно, борьба с чувствами усиливает их! Когда Сара пришла ко мне, она старалась побороть чувство тревоги. Но ее попытки лишь усиливали его. Спокойное восприятие своих чувств, способность принимать события по мере того, как они происходят, – ключ к умозрению и ощущению присутствия в настоящем. Практика осознанного дыхания и сосредоточенность на «колесе осознанности» помогли Саре научиться включать свою тревогу в общую картину событий и делать ее незначительной частью своей жизни.

Когда она заканчивала среднюю школу, мы также изучили ее отношения с друзьями и членами семьи. Сара была близка с родителями и обычно чувствовала, что они поддерживают и понимают ее. Они с энтузиазмом отнеслись к ее желанию поступить на биологический факультет. Отношения с младшими братьями-школьниками иногда раздражали ее, но по большей части она ощущала близость к ним.

У Сары было много друзей среди одноклассников. Она часто встречалась с ребятами, но к моменту окончания учебы не имела интимных отношений или романтических интересов.

Ничто в истории Сары не наводило меня на мысль о расстройствах, таких, как депрессия или тревожный синдром. У каждого из нас свой темперамент – врожденная предрасположенность нервной системы реагировать на события определенным образом. Темперамент подразумевает нашу чувствительность к окружающей среде, интенсивность реакций на внутренние или внешние стимулы, такие, как чувства или звуки и зрелища окружающего мира. Эти врожденные качества также включают в целом позитивное отношение к жизни и положительное или отрицательное отношение к новизне и переменам. Одно из описаний личности гласит, что под психологическим давлением мы можем иметь склонность к одному из трех эмоциональных состояний: страх и тревога о будущем, печаль и расстройство от разлуки или гнев и ярость. Сара же описывала склонность при стрессе испытывать страх и тревогу о будущем в отличие от двух других состояний.

После нескольких сеансов я убедился, что реакция Сары на расставание с семьей, скорее всего, была связана с ее темпераментом, а не с привязанностью к родителям. Как мы говорили в части III, привязанность – это модель отношений с родителями, которая во многом формирует нашу личность. Как сказали ее родители, Сара «всегда» (насколько они помнили) была человеком, остро реагировавшим на события, особенно на перемены в привычном образе жизни, но при этом она также придерживалась позитивного взгляда на мир. Она была оптимисткой и осталась такой в ранней юности.

Сара была очень чувствительна к происходящему в том смысле, что незначительные внешние стимулы (звуки, зрелища, запахи) вызывали у нее острую реакцию. Кроме того, Саре обычно не нравились новые вещи. Вероятно, «нравились» – не слишком удачное определение. Сара испытывала подсознательную негативную реакцию на новизну, и перемены, связанные с новыми вещами, сначала казались ей тревожными и пугающими. Со временем, когда она разбиралась в происходящем, то приступала к новым занятиям, сначала нерешительно, а потом все больше входя во вкус. Кто-то называл Сару застенчивой, другие предпочитали поговорку «медленно запрягает, да быстро едет».

Врожденный темперамент определяет психологические реакции. Описанное поведение было для Сары естественным способом существования в окружающем мире. Переходный возраст может усиливать некоторые характеристики, унаследованные с детства. Но для многих (фактически для большинства) детский темперамент не определяет, какими мы будем в переходном или зрелом возрасте. Осознание того, что мы меняемся и развиваемся на основе жизненного опыта наряду с темпераментом, очень важно для создания той жизни, которую мы хотим иметь.

Взаимодействие темперамента и моделей привязанности формирует нашу личность, становление которой начинается в детстве и продолжается в переходном возрасте. Оставшись открытым для перемен, можно совершенствовать свою личность на протяжении всей жизни.

Привязанность основана на взаимодействии с нашими опекунами и не имеет прямой связи с генами, темперамент же – врожденное качество и связан с генетическими факторами и другими вещами, не имеющими отношения к жизненному опыту. Для большинства из нас внешние проявления темперамента, если не считать крайностей, не определяют, кем мы становимся впоследствии. Примерно у 80 % детей характеристики темперамента находятся в «среднем диапазоне» значений, а жизненный опыт играет более важную роль в формировании их личности. У 20 % детей (по 10 % на обоих концах спектра типичных характеристик) крайние проявления темперамента, по-видимому, связаны с устойчивыми состояниями нервной системы, такими, как повышенная чувствительность или антипатия к новизне. Жизненный опыт тоже играет роль в развитии этих людей, но становление личности у этих 20 % в большей степени обусловлено свойствами нервной системы, основанными на темпераменте.

Поскольку нервная система Сары обладала характеристиками реактивности, повышенной чувствительности и антипатии к новизне, то в переходном возрасте она столкнулась с неизбежными проблемами и внутренними конфликтами. К счастью, ее детские модели привязанности были надежными, поэтому ее способность регулировать свое внутреннее состояние (эмоции и реактивность) можно было улучшить благодаря здоровым отношениям, способствовавшим интеграции ее мозга. А интеграция – это основа гибкой регулировки. Вот что делает привязанность: наши родители создают для нас строительные леса с помощью сопереживания и настройки на наш внутренний мир, поэтому мы учимся управлять нашими реактивными состояниями и уравновешивать наши эмоции. Интерактивная настройка в рамках привязанности развивает способность внутренней регулировки.

Поэтому Сара подошла к началу переходного возраста с надежными моделями привязанности и здоровыми отношениями, что позволило ей развивать внутреннюю регулировку. Это отличная стартовая площадка. Но она также имела крайние проявления темперамента, а это означало, что предрасположенность к страху и беспокойству была глубоко укорененной и могла усилиться по мере приближения к расставанию с родным домом.

Сара не испытывала расстройств настроения и мышления, у нее не было предубеждений относительно своего тела и нездоровых пристрастий в еде. Она также не имела клинических признаков тревожных расстройств вроде паники или синдрома навязчивых состояний. Как и большинство подростков, Сара испытывала обычные проблемы перехода от детства к зрелости, но не страдала формальными психическими расстройствами. Она не нуждалась в приеме лекарств или интенсивной психотерапии.

Но если вы испытываете врожденную склонность к реактивности, повышенной чувствительности и неприятию новизны, то даже с историей надежной привязанности жизнь может стать трудной и разочаровывающей. Вы не страдаете психическим расстройством, но можете испытывать значительное и реальное расстройство. Практики майндсайт (в форме осознанного дыхания и «колеса осознанности»), позволяющие научиться самостоятельно успокаивать нервную систему, сработали, и Сара продолжила учебу.

Урок для Сары заключался в том, что, несмотря на темперамент, можно укрепить разум и сделать жизнь лучше. Вместо того чтобы игнорировать свои переживания, Сара научилась воспринимать их как есть и обрела душевное равновесие.

Теперь мы перейдем к первому году ее учебы в колледже. Сара любила свои занятия. Ей нравилось студенческое общежитие, хотя первые несколько недель были наполнены неизбежными чувствами одиночества и тоски по дому. Сара научилась создавать защищенное внутреннее пространство в ступице своего «колеса осознанности» для размышления о своих чувствах и не позволяла чувствам одержать верх над ней. Она наблюдала за появлением эмоций, позволяла им заполнять свое осознание и уходить по мере появления других чувств.

Помните, что через 1,5 минуты чистая эмоция начинает изменяться сама по себе. Беспокойство по поводу определенной эмоции часто причиняет страдание и определяет интенсивность и продолжительность этой эмоции. Беспокойство может вызвать попытку избежать нежелательного чувства или отгородиться от него. Оно заставляет нас говорить: «Я не должен испытывать это чувство, пусть оно уйдет!» – но чувство лишь становится сильнее. Беспокойство также может привести к сознательному «отключению» чувства, хотя оно сохраняется в подсознании. Когда мы даем свободу чувству, не беспокоясь о нем, это позволяет нам сделать его «управляемым и достойным упоминания», как говорил Фред Роджерс. Мистер Роджерс совершенно прав.

Научившись определять свое беспокойство как естественную человеческую озабоченность в связи с новизной и неопределенностью, Сара смогла принять это ранее неприятное

чувство и уменьшить его интенсивность, чтобы вести нормальную жизнь. Пребывание в настоящем дает нам свободу действий и уверенность в себе.

Половое созревание, сексуальность и формирование личности

Когда Саре исполнилось 12 и она перешла в 6-й класс, у нее началось половое созревание. Этот период отмечен физическим развитием и изменением вторичных половых признаков (рост гениталий и больших мышц у мальчиков, рост бедер и груди у девочек). В анатомическом смысле половое созревание связано с интенсивной выработкой различных гормонов, контролирующих развитие и активизацию половых органов. Изменения в мозге не имеют прямой связи с наступлением этих физиологических перемен, поэтому мы не можем утверждать, что изменение психики неизбежно сопровождается развитием первичных и вторичных половых признаков. Но усиленная выработка половых гормонов в начале процесса созревания пробуждает новые острые желания, чувство взаимного притяжения и эротического возбуждения.

Раннее половое созревание в условиях несколько более позднего развития личности, задержки контроля над телесными побуждениями и другими когнитивными исполнительными функциями в наше время становятся проблемой. Исследования показывают, что раньше половое созревание у подростков происходило позже – в 16–17 лет. В предыдущих культурах подростки, достигавшие половой зрелости в этом возрасте, становились не только сексуально активными людьми, но и были готовы принять на себя семейные обязанности. По множеству причин, включая рацион питания, половое созревание у современных детей, особенно у девочек, происходит значительно раньше, но развитие их мозга не поспевает за физиологическими переменами. Сара была типичной представительницей этой тенденции, и ее половое созревание началось в раннем подростковом возрасте.

Помимо раннего созревания в современном мире, обустройство отдельного дома и семейной жизни, связанной с рождением и воспитанием детей, обычно происходит через 10–20 лет после достижения половой зрелости. Этот долгий период половой зрелости в сочетании с семейной безответственностью, насколько нам известно, никогда не существовал в человеческой истории. В современном обществе переходный период между детством и зрелостью оказывается значительно более долгим.

Для понимания подростковой сексуальности нужно изучить, как физиологические факторы влияют на жизненный опыт и отношения. Изменения в мозге редко доступны для наглядной демонстрации, но родители и учителя могут сказать, когда у детей развивается способность к абстрактному мышлению. В переходном возрасте мы начинаем понимать концептуальные закономерности, скрытые за конкретными фактами, которые мы заучивали в начальной школе. Как мы уже говорили, такое абстрактное мышление позволяет отстраненно смотреть на себя и других, видеть общие схемы поведения в фильмах и романах, справляться с вопросами жизни и смерти, цели и смысла существования. Понятие личного самоопределения – кто мы такие и что на самом деле важно для нас – становится центральной темой наших размышлений, дневниковых записей, бесед с друзьями и научной работы.

> Исследования показывают, что раньше половое созревание у подростков происходило позже – в 16–17 лет.

В этом возрасте подростки начинают по-разному взаимодействовать с разными группами людей. Они могут иметь одну «личность» или манеру общения с товарищами по футбольной команде, другую – со школьными друзьями и третью – с родителями. Как показывают исследования, в начале переходного возраста подростки часто не осознают существование разных «личностей» или «состояний сознания», которые выходят на поверхность и вызывают непреднамеренные конфликты со взрослыми. Судя по всему, люди могут

иметь множество отдельных состояний сознания, о которых они даже не догадываются. Судя по моему опыту, в 14 я чувствовал себя расщепленным на множество личностей, которые активизировались в разных ситуациях в зависимости от собеседников. Эти сдвиги восприятия в лучшем случае сбивали меня с толку. Кем я был на самом деле, если мог чувствовать и поступать настолько по-разному?

В дополнение к разным проявлениям личности (как внутренних, так и в общении с другими людьми) повышенный уровень половых гормонов у юношей и девушек мощно влияет на физиологические и неврологические функции: формируется чувство полового влечения и эротического возбуждения. У нас появляется сексуальное самосознание, новая личность, полная неожиданных и острых ощущений. Некоторые из этих чувств могли присутствовать в предыдущей жизни, но они были менее интенсивными и настоятельными, менее доступными для осознанного размышления о них. По многим причинам переходный возраст отличается обостренным восприятием сексуальных ощущений.

Для некоторых людей это новое осознание восхитительно; у других половое возбуждение в целом или чувство влечения к конкретному человеку вызывает ощущение неудобства, третьих осознание новых ощущений, может, просто пугает.

Сара почти не рассказывала мне о своем влечении к мальчикам, и это понятно: для нее я в первую очередь был мужчиной и лишь во вторую – психологом. Она мимоходом упоминала о них, а потом переходила к другим вопросам, часто связанным с поисками подруг. Привыкнув к новому классу, она была готова прекратить терапию.

Новые ощущения романтического интереса и полового возбуждения могут быть неудобны. Когда они приходят, их новизна и интенсивность порой ошеломляют. А когда половое влечение усиливается, его бывает трудно контролировать. С учетом темперамента Сары, с ее обостренной чувствительностью и недоверием к новизне можно представить, что для нее эти новые чувства были особенно поразительными. Ощущение собственной беспомощности и того, что некая сила «одерживает верх» над ней, – это естественные реакции на гормональные и неврологические изменения, происходящие в это время.

Что это значит для подростка? Мы переходим от активного интереса к *внешнему* миру – людям, занятиям и т. д. – к новому состоянию, в котором испытываем мощные чувства *внутри* себя. Такая перемена сама по себе крупный сдвиг как в количестве, так и в качестве новых ощущений. Кроме того, эти ощущения делают то же, что и обычные эмоции, – побуждают нас к действию. А действие, к которому нас подталкивают сексуальные ощущения, – это сближение с привлекательными людьми. Это стимул, побуждение и глубокая мотивация. Это автоматически наполняет осознание, направляет наше поведение и окрашивает чувства.

Половое влечение пробуждает потребность сблизиться с объектом влечения – хотя бы поговорить с ним. Получше узнать его, взять за руку, поцеловать его, приласкать, почувствовать его возбуждение и, наконец, заняться с ним любовью – все эти скрытые (а иногда не такие уж скрытые) образы и желания разворачиваются перед внутренним взором. Образы и степень желания могут варьироваться от человека к человеку. Половое влечение захватывает наше воображение, сплетая содержание нашего влечения в мечты и фантазии. Половые импульсы, сексуальные фантазии, разные виды сексуального поведения – все это мы имеем в виду, говоря, что во время полового созревания мы впервые осознаем нашу сексуальность. Мы становимся сексуальными существами.

Эмоции побуждают нас двигаться, совершать поступки, удовлетворять потребности, и переходный возраст насыщен новыми эмоциями, подталкивающими нас к их удовлетворению. Если культурные традиции мешают претворить внутренние ощущения в действия, мы можем ограничиваться разными жестами внимания без физического контакта. Но в культурах, где сексуальное поведение разрешено или даже поощряется современной практикой «случайных знакомств», такие контакты происходят часто. Мы генетически запрограмми-

рованы на переход от половой незрелости в детстве и ранней юности к половой зрелости в переходном и зрелом возрасте. Восприятие и проявление нашей сексуальности формируется нашим темпераментом, семьей, друзьями и культурой.

В прошлом переход от половой незрелости к ответственности взрослого человека был гораздо более быстрым. К тому времени, когда у человека проявлялись признаки половой зрелости (15–18 лет), с точки зрения общества он был готов к половым связям и рождению собственных детей.

Теперь мы имеем долгий период переходного возраста, при котором сексуальные чувства появляются вместе с половым созреванием, но создание семьи происходит значительно позже. В современных культурах неформальные половые связи иногда формируют представление о половой жизни у подростков.

Случайные знакомства

Последние два годы средней школы для Сары были наполнены осознанием своей сексуальности и экспериментами в виде «случайных знакомств», которые были приятны для ее тела, но тягостны для психики. Сара хотела больше получать от мальчиков и чувствовала себя отвергнутой, если парень, которого она «подцепила», не желал проводить с ней следующие дни и недели после знакомства, а то и полностью игнорировал ее. В некоторых местах есть негласное, но общепринятое правило, что двое людей, вступающих в случайную связь, не должны увлекаться друг другом. Когда это правило работает только для одного из партнеров, это может быть мучительно для обоих.

Если вы сейчас находитесь в переходном возрасте, то можете испытывать давление сверстников, побуждающее завязывать случайные знакомства, будто это ожидаемый способ поведения в обществе. Однако помните, что времена меняются и ваши родители могли испытывать такое же давление, но с противоположным знаком: случайный секс считался неприемлемым или находился под запретом. Даже если взрослые вокруг вас не понимают, что вы испытываете, имейте в виду, что половая связь без доверительных отношений может представлять проблему. Секс без взаимных обязательств менее насыщен, эмоционально менее глубок.

В следующем разделе мы рассмотрим три основных вида близости к другому человеку. Первый – это дружеские отношения, основанные на нашей модели привязанности, где мы чувствуем себя тесно связанными друг с другом, дарим заботу и получаем ее и создаем ощущение надежности, понимая внутреннюю жизнь друга. Второй – эротическое возбуждение и физическое влечение к другому человеку. А третий вид связан с романтикой, ощущением влюбленности и желанием проводить как можно больше времени с другим человеком.

Проблема со случайными знакомствами состоит в дисбалансе между ожиданиями каждого партнера. Если двое просто хотят безопасного секса, то все просто. Однако секс без взаимных обязательств не дает ощущения глубокой интимной связи. Иногда состояние влюбленности овладевает только одним человеком, и тогда это мучительно для обоих. Если это происходит с другом, то дружба оказывается под угрозой, поскольку один из вас хочет больше взаимных обязательств, чем другой. В таких обстоятельствах даже у дружбы остается мало шансов.

В последний год учебы в школе родители Сары были больше озабочены ее возможной беременностью или венерическим заболеванием, чем сама Сара, разочарованная в своих романтических ожиданиях. Сара беспокоилась из-за предстоящего отъезда, но ее иногда просто захлестывало сексуальное влечение к сверстникам, и она забывала об осторожности.

От поцелуев до половых актов – за последние два года средней школы Сара многому научилась, но на романтику и долгосрочные отношения смотрела скептически. Многие ее подруги имели бойфрендов, но она называла это «немного смешным», поскольку те же самые ребята постоянно завязывали случайные знакомства с другими девушками на вечеринках. Для Сары мысль об измене была невыносимой, поэтому она не испытывала интереса к «фальшивым» интимным отношениям.

В целом сексуальные эксперименты были приятны, но к концу школы Сара испытывала внутренний конфликт и хотела попробовать что-нибудь иное. Когда она уехала в колледж, я держал с ней связь по телефону. У нас были личные встречи, и я был рад видеть, как она приспосабливается к новой жизни. Но через год положение изменилось.

Романтика и первая любовь

Слезы медленно сползали по щекам Сары, когда она рассказывала, в каком ужасном положении оказалась после первого курса. В конце первого семестра она влюбилась во второкурсника, и они решили провести лето вместе. Это было идеальное лето, и Сара не могла поверить, что оно кончилось. В чем же дело?

Ее бойфренд Джаред собирался в Южную Америку в порядке студенческого обмена. Сара тревожилась, что Джаред найдет себе другую.

Последний год в средней школе позволил Саре избавиться от эмоциональной зависимости от родителей, и она все больше полагалась на поддержку друзей. Научившись внутренней дисциплине, Сара могла успокоить себя. Это был большой шаг на пути к укреплению ее разума.

Сара и Джаред познакомились на вечеринке. Увидев Джареда, она ощутила влечение к нему. Поведение же Джареда не выглядело реактивным, и их общение было спокойным и сосредоточенным. По словам Сары, они были «прекрасной парой». С каждым днем они становились все ближе друг другу, и вскоре их танцы, разговоры и прогулки приобрели «романтический» характер.

Джаред был первым парнем, который Саре действительно нравился. По ее словам, это имело для нее большое значение, и ей хотелось получше узнать его, прежде чем перейти к сексуальным отношениям. Джаред тоже был достаточно терпелив и мог подождать, пока все не произойдет естественным образом.

Во время второго семестра Сара и Джаред вступили в интимные отношения. Сара отправилась в клинику при колледже и начала принимать противозачаточные таблетки, и оба проверились на СПИД и другие венерические болезни, прежде чем вступить в интимную связь. Более вдумчивая и серьезная часть личности Сары уделяла больше внимания половой жизни благодаря тому, что теперь она испытывала совершенно новые чувства.

Узнав о бойфренде Сары, ее мать обрадовалась, отец же насторожился. Лишь после личной встречи с Джаредом он немного успокоился. «Ему просто нужно было посмотреть, кто такой Джаред, и убедиться, что он не причинит мне вреда», – сказала Сара. Как отец, я хорошо знаком с желанием защищать и поддерживать своего ребенка. Задача родителей – обеспечить ребенку надежную гавань и хорошую стартовую площадку. Иногда это нелегко.

Во многих отношениях для Сары это было идеальным опытом. Она узнала, что может испытывать сильное влечение, разделяемое ее партнером. Она поняла, что ее потребность лучше узнать Джареда, прежде чем перейти от увлечения к интимным отношениям, можно обсуждать открыто…

А потом наступил август.

Я сказал Саре, что могу понять ее острое чувство утраты. Она очень привязалась к Джареду, объяснил я, и это было замечательно. Наша романтическая жизнь тесно связана с нашими привязанностями. Некоторые исследователи, такие, как Элен Фишер, предполагают существование как минимум трех видов любви, о которых я вкратце упомянул в начале раздела.

При романтических отношениях мы «влюбляемся» и испытываем глубокую потребность быть вместе, думать о партнере и испытывать острое чувство утраты при разлуке с ним. Когда близкие отношения заканчиваются или близятся к окончанию, мы чувствуем себя безутешными. Это все равно что пережить ампутацию. Нас разрывает на части. Мы утрачиваем целостность.

Ученые считают, что, как и с другими видами глубоко укоренившихся привычек, дофамин может быть главным нейромедиатором, участвующим в феномене влюбленности. С

одной стороны, это «здоровое пристрастие» наполняет нас счастьем. С другой – когда отношения заканчиваются или будущее выглядит неопределенным, мы испытываем сильные страдания. Те части мозга, которые регистрируют физическую боль, также испытывают боль при разрыве отношений. Нам может казаться, что мы поражены в самое сердце и умираем.

Помимо этого, есть сексуальный или эротический аспект любви, взаимное влечение и возбуждение. Либидо, или половая энергия, – естественная часть нашего жизненного опыта. Она не всегда связана с романтическими отношениями, так что эти два чувства в некоторой степени не зависят друг от друга. Этот вид любви связан главным образом с андрогенами, разновидностью гормонов, вырабатываемых при усиленном половом влечении. Фактически, как узнала Сара, случайные знакомства часто подразумевают половое возбуждение, а не романтическую увлеченность. Партнер на одну ночь – хороший пример подобных отношений эротической разновидности «любовного» опыта.

У некоторых людей половой акт связан не только с выбросом андрогенов, управляющих эротическим возбуждением, но и с выработкой окситоцина – гормона, который обычно усиливает наши чувства. Это может привести к ощущению эмоциональной близости и даже духовной связи. Но имейте в виду, что такой процесс у мужчин иногда приводит к усилению ревности и агрессивности. У других людей, особенно у женщин, интимные отношения приводят к ощущению тесной связи с партнером. Эта связь может выражаться в романтическом увлечении. В таком случае сексуальные отношения могут привести к мощной привязанности под влиянием усиленной выработки дофамина. Иногда привязанность безответна, и такой дисбаланс оказывает гнетущее воздействие на обоих партнеров.

Выброс окситоцина также может быть связан с новой формой любви – привязанностью.

Привязанность, которую мы испытываем в отношениях с близкими, связана главным образом с серотониновой системой. Привязанность – это вид любви, в котором мы проявляем заботу о другом человеке, чтобы он чувствовал себя комфортно и безопасно. Когда мы расстроены, обращение к «объекту привязанности» утешает нас. Общество человека, к которому мы привязаны, успокаивает нас и позволяет нам чувствовать себя «как дома». Поэтому родителям так легко удается успокаивать детей, имеющих надежную модель привязанности. То же относится к близким друзьям и даже к романтическому или сексуальному партнеру, который тоже является для нас объектом привязанности. Все три вида любви могут для нас воплощаться в одном человеке.

Когда человек является вашим романтическим партнером (вы влюблены в него), вашим сексуальным партнером (вы находитесь в интимных отношениях с ним) и вашим объектом привязанности (вам нравится его общество, и вы ищете у него утешения в трудное время или делитесь чем-то хорошим), вы можете считать, что выиграли главный приз в лотерее любви.

Не все романтические и интимные отношения и модели привязанности бывают связаны подобным образом. Мы можем представить любые сочетания, где присутствуют все три, только два или только один вид любви. Когда в отношениях присутствует дисбаланс, это может быть очень тяжело для человека, который хочет большего, и даже для другого человека, который хочет меньшего. Но когда равновесие достигнуто, это одно из самых счастливых событий в нашем жизненном опыте. У Джареда было все три вида любви для Сары, и наоборот. Полный успех!

Для меня Сара казалась во многом такой же, как в последнем классе средней школы полтора года назад. Она была печальна и подавлена разлукой, а ее эмоциональное состояние вернулось к тем крайностям ее темперамента, которые побудили ее обратиться ко мне в первый раз. Что произошло? Почему теперь она была такой «зависимой» от Джареда?

Она была влюблена и не хотела расставаться с ним? Ей следовало отправиться с ним в Южную Америку? Я могу понять логику такого выбора в контексте романтических отношений, но не согласен с ним. Я считаю, что в этом возрасте, когда происходят важные перемены в развитии личности, разумнее обрести собственное равновесие и чувство цели, не меняя планов, связанных с продолжением романтических отношений. Это говорю я, истинный романтик! А вот один человек в конце переходного возраста (после 20 лет) недавно посоветовал мне: «Скажи своим читателям, чтобы они не старались пораньше связывать себя обязательствами. Если все должно сложиться, то все устроится».

Если вы смотрели фильмы «До рассвета» и «До заката» Ричарда Линклейтера, то знакомы с глубоко личной проблемой человека в переходном возрасте, когда он встречает «родственную душу», к которой испытывает прочную привязанность. Я по личному опыту знаю, что возраст, в котором происходит такое событие, имеет огромное значение. Я также знаю многих людей, которые встречались, когда были подростками, а потом проходили годы и даже десятилетия, пока прошлое не настигало их. В переходном возрасте есть важный период взросления, требующий свободы от эмоциональной жизни, размышлений, планирования и доброго старого самоанализа, который иногда оказывается слишком коротким при взаимно обязывающих отношениях.

Поймите, я не удивлюсь, если Сара и Джаред в конце концов обретут взаимную привязанность. Это вполне возможно. Я просто не считаю, что они должны принимать такие серьезные обязательства на этом этапе своего жизненного странствия. Думаю, это приведет лишь к тому, что они пожалеют о своем решении и отдалятся друг от друга.

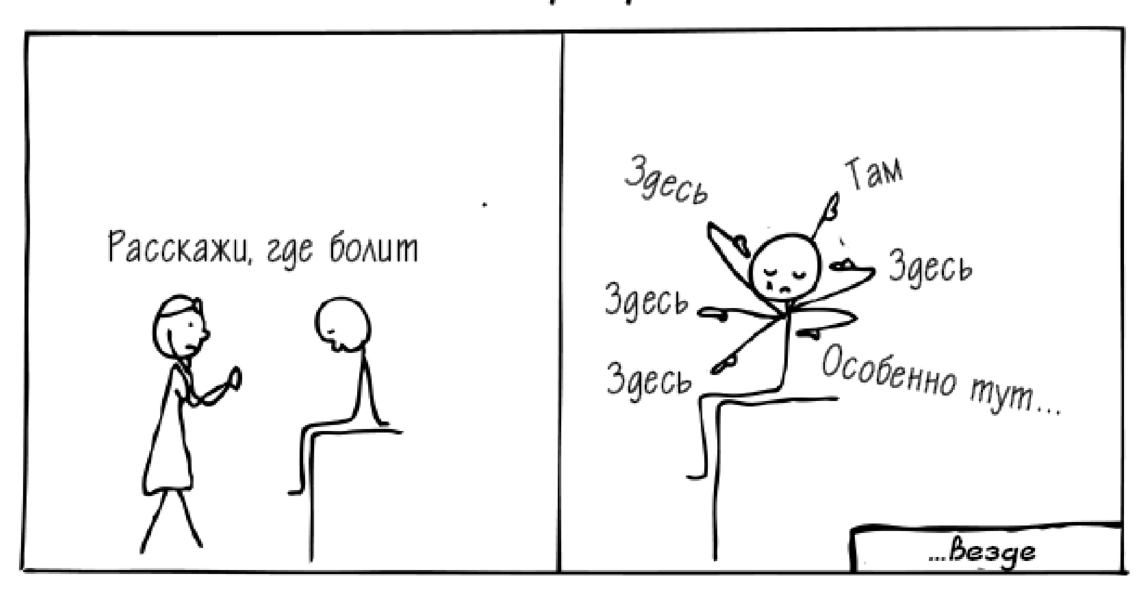
Но как помочь Саре пережить это время? Во время консультаций я не говорю людям, что они должны делать, я стараюсь быть рядом, помогая им самим разобраться, что делать. В следующих разделах есть примеры шагов, предпринимаемых родителями и другими взрослыми людьми, чтобы поддерживать подростков, испытывающих острые чувства первой любви и расставания с близкими.

Пребывание в настоящем

Мне было важно помочь Саре ощутить связь с ее реальной личностью. Я сосредоточился на том, что происходит внутри Сары, помогая ей анализировать свой разум – чувствуя, наблюдая и описывая свои ощущения (то, что происходит в ее теле), образы (то, что она видит и слышит мысленно), чувства (эмоции, доходящие до ее сознания) и мысли (в виде словесно описываемых идей или концепций). Помогая людям анализировать их разум, мы позволяем им создать место покоя и сосредоточенности, в котором они могут исследовать свое «внутреннее море». Этот навык майндсайт не является прерогативой специалистов. Это может сделать любой, кто хочет сохранить ощущение живого присутствия в отношениях с другим человеком.

В любых близких отношениях ощущение сопричастности должно быть неотъемлемой частью общения. Принимая происходящее по мере того, как оно происходит, и настраиваясь на внутренний мир другого человека, а не только на его внешнее поведение – т. е. входя в резонанс с ним, – мы создаем атмосферу доверия. Взаимное доверие – то, что Стив Порджес называет «системой социальной вовлеченности», – успокаивает внутренние бури, облегчает расстройство и помогает быть открытым для внешнего опыта. Это основополагающий путь, где присутствие в настоящем позволяет не только понимать другого человека, но и поддерживать в нем ощущение ясности и спокойствия.

Когда Сара смогла поделиться ощущениями тяжести в груди и пустоты в желудке, образами ее одиночества и Джареда с другими женщинами в Аргентине, чувством страха и заброшенности и мыслью о том, что ей больше не найти такой любви, мы проанализировали содержание ее разума в данный момент, и она почувствовала, что ее понимают.



Что я говорил Саре? В основном я старался показать, что понимаю ее чувства и могу представить ее состояние, потому что раньше мне приходилось испытывать нечто похожее. Я говорил, что понимаю, каким болезненным выглядит ее положение и почему кажется, что из него нет иного выхода, кроме чувства утраты. Я кое-что говорил про общие чело-

веческие невзгоды. Чтобы испытывать возвышенные чувства, мы иногда должны ощущать горечь утраты. Эти чувства идут рука об руку.

Я поделился с Сарой одной распространенной метафорой. Если вы возьмете чайную ложку соли и размешаете ее в маленькой чашке воды, то вода покажется слишком соленой для питья. Но если вы положите такую же чайную ложку соли в озеро, вода останется пресной на вкус. Это похоже на разницу между состоянием человека, заблудившегося на ободе «колеса осознанности», и состоянием восприятия на ступице колеса. Открывая ступицу, вы позволяете любым возникающим чувствам возникать и растворяться в глубоком резервуаре жизненной энергии. То же происходит, если растворить ложку соли в глубоком резервуаре. Мы переживаем любые возникающие чувства, не беспокоясь о них, и сохраняем ощущение присутствия в настоящем, прикасаясь к более широкому осознанию за пределами какого-то одного чувства, мысли или идеи. Практика «колеса осознанности» укрепляет разум для присутствия в настоящем.

Присутствие позволяет человеку подружиться с собой. Вы можете стать объектом привязанности, верным партнером, надежной опорой и проводником для себя. Все то, что вы делаете для лучшего друга, можно делать для укрепления собственного разума.

Присутствие в настоящем развивает жизненную стойкость. В общении с Сарой я сосредоточился на совершенствовании этого навыка, над которым мы уже работали, когда она училась в средней школе. Теперь я решил познакомить Сару с тремя видами любви. В частности, я хотел, чтобы она рассмотрела такую возможность: Джаред стал для нее объектом привязанности, романтическим спутником и сексуальным партнером. Три вида любви в отношениях с одним человеком – точное попадание! Неудивительно, что ей нравилось быть с ним. Но как объект привязанности Джаред мог стать человеком, к которому она всегда обращалась за утешением. Поэтому, хотя Сара благополучно пережила отъезд в колледж и научилась справляться со своим реактивным темпераментом, возможно, ее отношения с Джаредом после первого семестра (она находилась рядом с ним большую часть последних 9 месяцев) отучили ее от умозрительной практики, и она перестала быть лучшей подругой самой себе. Вероятно, Сара поступилась своей внутренней стойкостью ради новой любви.

Перемены и проблемы интеграции

Я рассказал Саре, что интеграция – это процесс связи разных аспектов личности в одно целое, а в отношениях с другим человеком – уважение к вашим различиям и поиск общих интересов и ценностей для связи. Настоящая интеграция создает ощущение благополучия. Когда наша внутренняя жизнь и межличностные отношения обретают целостность и равновесие, возникает гармония. Без интеграции мы движемся либо к хаосу, либо к жесткости. Реакция отторжения, возникшая у Сары в ответ на годовую разлуку с Джаредом, в определенной степени была жесткой и статичной. Чего не хватало в жизни Сары для обретения целостности? Что осталось разобщенным, но не связанным? Сара не позволяла Джареду психологически отделиться от нее. Он имел собственные представления о следующем этапе своего жизненного странствия, включавшие целый год зарубежного опыта, а она фантазировала о том, как присоединится к нему и не позволит ему иметь свой отдельный опыт, в котором она не принимала участия. Сара и Джаред были очень близки. Теперь, хотя и на раннем этапе их отношений, настало время осознать свои различия и жить своей жизнью.

Саре тоже было нужно заниматься своей работой. Она отказалась от некоторых дружеских связей ради того, чтобы проводить больше времени с Джаредом. Я сказал Саре, что взаимоотношения похожи на сад. Они нуждаются в уходе, чтобы вырасти и расцвести. Да, близкие отношения нуждаются в преданности и самоотверженности. Но они процветают, если в них присутствует баланс между уважением различий и тесной связью. Если что-то одно преобладает над другим, интеграции не происходит. Вы всегда можете сказать, что отношения неуравновешенны, если один или оба партнера постоянно спорят или ссорятся, т. е. находятся в состоянии хаоса. В них также может присутствовать элемент жесткости в виде скуки и утраты живого общения. Хотя все отношения время от времени совершают повороты в сторону хаоса или скуки, при интеграции всегда есть ощущение энергии и гармонии, живости и открытости.



Я сказал Саре, что на этом этапе она, возможно, слишком боится признать различия между ними и потерять Джареда. В определенной степени она полагалась на него как на объект привязанности, как если бы он был отцом, а она – маленькой девочкой. Разумеется, это означало, что разлука с ним на целый год была просто ужасна. Сара должна была научиться утешению внутренней «маленькой Сары», обращаясь непосредственно к этой детской части

своего сознания и давая понять, что все хорошо, что она не будет брошена или забыта. Как мы могли убедиться в Практике майндсайт 6 в части I книги, для некоторых людей поза с закрытыми глазами и одной ладонью на груди, а другой в области живота над солнечным сплетением помогает ощутить душевный комфорт и утешение. Это помогло Саре облегчить ее расстройство и чувство утраты и достичь внутреннего спокойствия.

К счастью, все это помогло Саре. Она смогла лицом к лицу встретиться со своими страхами и чувством утраты и найти утешение в себе. Она также поняла, что может испытывать любые чувства, не теряя ощущения присутствия в настоящем. Тогда многое стало ясным и обрело для нее новый смысл. Сейчас она скучает по Джареду, но не беспокоится о нем, так как смогла обрести внутреннее равновесие и продолжает культивировать интеграцию в саду своей жизни.

Наркотические вещества: опасный эксперимент

Одной из главных проблем подростков является употребление психотропных веществ, в том числе алкоголя и других легких наркотиков. Трудно сочувствовать подростку, употребляющему психотропные средства, особенно если вы считаете, что началась стадия злоупотребления или пристрастия. Подросткам важно знать, как устроен мозг и как на него влияют психотропные вещества. Здесь я обрисую ситуацию в целом.

В переходном возрасте мы испытываем стремление пробовать новые способы восприятия реальности, и употребление препаратов, изменяющих функции мозга, может показаться очень увлекательным. И взрослые и подростки могут употреблять жидкие, твердые и газообразные вещества, изменяющие сознание, включая алкоголь и марихуану, галлюциногенные грибы и кокаин.

Существует минимум четыре мотива употребления психотропных средств в переходном возрасте: тяга к экспериментам, общение со сверстниками, самолечение и болезненное пристрастие. Рассмотрим их по очереди.

Алкоголь – легкий наркотик, легально употребляемый взрослыми и нелегально – подростками. У подростка, чей организм уже усиленно вырабатывает дофамин, легкие наркотики (включая алкоголь), которые неизбежно усиливают выработку этого нейротрансмиттера, возникает опасное сочетание повышенного уровня дофамина из-за наркотика с уже активированной дофаминовой системой. Иначе говоря, переходный возраст – это период не только экспериментов с психотропными веществами, но и повышенной уязвимости перед физиологической потребностью в алкоголе и других наркотиках.

Как я говорил в части II, дофаминовая система более активна у подростков; повышенный уровень дофамина движет нашей потребностью в признании сверстников и склонностью к рискованному поведению. Это значит, что подростки больше подвержены ощущению «скуки», если не занимаются поиском новых ощущений. В дофаминовом профиле типичного подростка более резкие пики и глубокие спады, чем у взрослого. Это соответствует резким перепадам эмоционального состояния у подростков, когда периоды возбуждения сменяются периодами грусти и апатии. Многие психотропные вещества усиливают выработку дофамина, вот почему такие вещества привлекательны для подростков в периоды эмоционального спада.

Мы знаем, что переходный возраст – это время экспериментов и поиска новых ощущений. Поэтому интерес к измененным состояниям сознания и новым способам мышления, ощущения и восприятия можно считать естественным следствием тяги к новизне. Экспериментирование может быть вызвано желанием попробовать что-то новое, расширить понимание реальности через изменение обычных схем восприятия, которые формируют общепринятые взгляды на окружающий мир. Этот процесс иногда называется изучением сознания или духовным поиском и может включать употребление психоделических веществ, таких, как пейот или псилоцибин, известных тысячелетия. Некоторые препараты, изменяющие сознание, не имеют отношения к дофаминовой системе и, хотя могут повлиять на жизнь человека, не вызывают болезненного пристрастия. Желание расширить осознание и посмотреть на мир новыми глазами имеет важное значение для некоторых любителей легких наркотиков, но для других это просто средство получить новые ощущения без поисков нового смысла жизни.

Эксперименты – одна из главных причин, по которой подростки употребляет алкоголь и другие вредные вещества независимо от мнения родителей или домашних правил. Родители учеников средней школы часто удивляются тому, что старшеклассники, как правило, имеют опыт употребления алкоголя или марихуаны. Взрослым важно понимать, что «норма»

подростковых отношений не делает это правильным или допустимым, легальным или безопасным; она просто увеличивает шансы того, что это случится. Отрицать эту реальность – значит прятать голову в песок. Важно помнить и то, что наше отношение к этому аспекту жизни ребенка формирует наши отношения с ним в предстоящие годы.

Экспериментальный аспект употребления алкоголя – важная часть нашего интереса к выпивке и состоянию опьянения. Для некоторых это может быть вызвано острым интересом к употреблению алкоголя в общении со сверстниками. Как вы помните, алкоголь стал важной частью жизни Кэти из части II и побудил ее принять решение, которое привело к исключению из средней школы. Алкоголь играл главную роль в ее общении со сверстниками, он стал способом ее связи с друзьями. Но общая выпивка – далеко не безобидное занятие. С точки зрения социологии это групповая деятельность, связанная с ощущением товарищества и дружеского соперничества: кто выпьет больше? С логической точки зрения решение ограничить употребление спиртного зависит от исполнительной функции мозга, ослабевающей после первых двух порций. Что очень важно: алкогольное отравление убивает клетки мозга и связи между ними, особенно в областях, управляющих памятью и вниманием. Регулярное пьянство причиняет ущерб мозгу.

Групповая выпивка раскрывает вторую главную причину употребления легких наркотиков: люди хотят чувствовать себя частью общественного круга, имеющей общий жизненный опыт. Зачастую употребление алкоголя или курение марихуаны является ожидаемым поведением. Уменьшение беспокойства и ослабление защитных барьеров позволяет многим более комфортно чувствовать себя в обществе, и эти вещества используются в качестве «социальной смазки», способствующей непринужденному общению. Хотя Кэти не нервничала в обществе сверстников, ей нравилась перспектива «веселой попойки». Она радовалась совместному опыту и никогда не выпивала в одиночку. По крайней мере, так было в то время, когда она училась в средней школе.

Третий мотив употребления психотропных веществ – самолечение. К примеру, страдая от депрессии, человек может попытаться «заглушить» уныние выпивкой или амфетаминами. Человек с маниакально-депрессивным синдромом или биполярным расстройством может употреблять алкоголь или барбитураты для торможения нервной системы. Шизофреник может употреблять спиртное для избавления от пугающих галлюцинаций. У людей с синдромом дефицита внимания употребление стимуляторов может временно усиливать сосредоточенность. У тех, кто страдает социальными фобиями, алкоголь уменьшает тревогу в обществе, тогда как марихуана может вызвать приступы паники. Кэти не страдала этими расстройствами и, насколько я мог судить, не занималась самолечением.

> Эксперименты – одна из главных причин, по которой подростки употребляют алкоголь и другие вредные вещества.

Четвертый мотив употребления психотропных средств, возникающий спустя некоторое время после знакомства с ними, – болезненное пристрастие. Кэти проявляла некоторые признаки привыкания к алкоголю, так как ей требовались все большие дозы для того, чтобы вызвать эйфорию – состояние, к которому она стремилась все больше. Толерантность, не свидетельствуя о болезненном пристрастии, является важным признаком грядущей проблемы. Кэти также проявляла интерес к алкоголю, выходивший за рамки мимолетного увлечения или приятного времяпрепровождения. Ее тяга к спиртному была не просто развлечением: воздержание от него было для нее мучительно. Это заставило меня подумать о болезненном пристрастии. Мы стали обсуждать, было ли ее увлечение алкоголем и пьянство на вечеринке, приведшее к исключению из школы, чем-то большим, чем «подростковая выходка», как она предполагала. Она пожала плечами и ответила: «Не знаю… Но я так не думаю».

Наркотические вещества и болезненные пристрастия, такие, как шопинг или азартные игры, выключают механизм воздействия одного из главных нейротрансмиттеров – дофамина. Дофамин вырабатывается в области прилежащего ядра (*nucleus accumbens*), связанной со стволом головного мозга, и влияет на механизмы эмоций, мотиваций, оценки и воспоминаний в лимбической системе, оказывает воздействие на механизмы мышления, поведения и принятия решений в коре мозга. Уровень дофамина заметно повышается в переходном возрасте. Алкоголь активирует дофаминовую систему, что приводит к усиленной выработке этого нейротрансмиттера, тесно связанного с ощущением удовольствия.

Кроме стимуляции дофаминовой системы, особенно интенсивной у подростков, алкоголь и другие психотропные вещества влияют на восприятие реальности, так как ослабляют функции коры мозга и изменяют осознанное восприятие мира. Вещества, изменяющие состояние сознания, также изменяют нашу способность надежного управления транспортными средствами или собственным телом, так как разум не может поддерживать сосредоточенное внимание. Некоторые вещества, особенно при передозировке или в сочетании с другими веществами, могут привести к смертельному исходу. У меня есть два друга, которые потеряли двух детей-подростков (сына и дочь) из-за подобных экспериментов: один погиб в автомобильной аварии, другая задохнулась в собственной рвоте на полу общежития в колледже.

Поэтому, когда взрослые волнуются из-за употребления психотропных веществ, подросткам следует помнить, что они беспокоятся об их безопасности. Одна позиция – полный запрет употребления таких веществ; эту позицию занимали родители Кэти и руководство средней школы, и многие родители разделяют ее. С точки зрения подростков, такая политика бессмысленна, нереалистична и бесчестна. Другие родители стремятся помочь подросткам ответственно относиться к употреблению психотропных веществ. «Если нужно будет отвезти тебя домой, позвони, и мы не будем задавать никаких вопросов». «Старайся пить умеренно». «Не смешивай разные вещества» и т. п. Такая политика тоже направлена на защиту подростков, которые делают важный шаг на пути к самостоятельности.

Оценка возможности возникновения болезненной привычки в переходном возрасте имеет огромное значение. Это период повышенного риска, связанного не только с употреблением психотропных веществ, но и со злоупотреблением ими. Подростки начинают экспериментировать с веществами, активирующими дофаминовую систему, и их мозг может не устоять перед болезненным пристрастием. Изменения, происходящие в мозге подростков, вызывают каскад поведенческих и физиологических реакций, которые могут способствовать привыканию к наркотикам. Такая уязвимость связана с пробуждением определенных генов и с изменением неврологических функций, которое ставит выработку дофамина в зависимость от психотропных веществ. Чем раньше мы попадаем под влияние алкоголя и наркотиков, тем вероятнее развитие болезненной привычки.

Посмотрим на это с другой стороны. Болезненное пристрастие возникает, когда мы привыкаем к дофаминовым всплескам в стволе головного мозга, которые возникают под влиянием определенных занятий или веществ и передаются в лимбическую область, подталкивающую кору мозга к принятию решений о продолжении разрушительной деятельности. Фактически простое определение болезненного пристрастия – это состояние, в котором люди продолжают совершать деструктивные поступки, даже зная об их вреде. Граница между злоупотреблением психотропными веществами и болезненным пристрастием к ним может быть довольно размытой.

Кэти обнаружила, что не может без алкоголя после той вечеринки и исключения из школы. Более того, она не могла ограничиться одной порцией. В состоянии опьянения те области префронтальной коры, которые помогают принять решение воздержаться от дальнейшего употребления спиртного, просто отключаются. Даже одна порция может привести

к внезапному и сильному искажению здравого смысла – например, осознанного решения не садиться за руль автомобиля в пьяном виде. Даже одна порция может так нарушить высшие функции головного мозга, что человек не может вспомнить, что с ним происходило. В состоянии опьянения гиппокамп, важная часть лимбической системы, утрачивает связь с высшими функциями мозга, что приводит к нарушению восприятия.

Даже когда Кэти не испытывала явных отрицательных эффектов от употребления алкоголя, он влиял на ее жизнь и учебу в школе. Она не имела провалов в памяти, ее не выворачивало наизнанку, и она не пила в одиночестве. Однако интерес Кэти к алкоголю казался чем-то большим, нежели простой интерес к исследованию измененных состояний сознания вместе с друзьями. Когда она говорила о том, как «улетает» от спиртного, создавалось впечатление, что ее устами говорит дофаминовая система, нуждающаяся в дополнительной подпитке. Она была напряженно сосредоточена на алкоголе и его эффектах.

Некоторые исследования показывают, что у людей из группы риска, особенно у подростков, при употреблении конкретных веществ в мотивационных контурах мозга активизируется определенный ген. При этом дофаминовый механизм замыкается на «любимом веществе», а поведение направлено на получение этого вещества. Алкоголь, кокаин, амфетамины, барбитураты и героин могут активировать этот механизм. Так, крысы, получавшие кокаин, предпочитали обычной пище это вещество, стимулирующее выработку дофамина, и умирали от истощения. У людей дофаминовые всплески возникают не только во время *употребления* вещества, но даже когда они *собираются* принять его, *думают* о нем, находятся в обществе людей, которые его употребляют, или даже в помещениях, где его употребляли. Короче, интенсивная выработка дофамина, создающего ощущение удовольствия, связана не только с употреблением психотропного вещества, но и с намерением, которое за этим стоит.

Это цикл болезненного пристрастия.

Роль дофамина далеко не ограничивается психотропными веществами. Когда мы упорно работаем над чем-то – например, сочиняем книгу, пишем картину, заучиваем сонату, мастерим модель самолета, занимаемся спортом и т. п. – и наконец завершаем начатое, уровень дофамина повышается, и мы получаем награду за свои усилия. Это не внезапный всплеск, но постепенное повышение уровня дофамина по сравнению с обычным дает нам чувство глубокого удовлетворения, полноты и гордости за свои достижения. Мы занимаемся любимым делом и получаем удовольствие от этого занятия. Нужно обнаружить любимое дело и культивировать его в своей жизни. Мы наслаждаемся ощущением хорошо выполненной работы и заслуженного достижения.

У людей из группы риска определенные вещества или виды поведения вызывают дофаминовый всплеск, который приводит к ощущению восторга – чего-то непреодолимого, правильного и хорошего, что нуждается в повторении, и побыстрее. Не у всех возникает болезненное пристрастие к этому, но некоторые попадают под власть привычки, особенно если все начинается в раннем возрасте. После пикового выброса уровень дофамина резко падает, и со временем это падение становится действительно болезненным. Мы привыкаем к дофаминовой эйфории на вершине, а жизнь внизу быстро становится скучной. Скука становится настолько невыносимой, что нам нужно повторить дофаминовый всплеск скоро… очень скоро… прямо сейчас. Поскольку в переходном возрасте любые эмоции переживаются особенно остро, можно понять, что в это время мы особенно уязвимы перед развитием болезненного пристрастия к выбросам дофамина.

Как я уже говорил, даже предчувствие или намерение употребить психотропное вещество фокусирует наше внимание на объекте пристрастия, а психические процессы сами по себе приводят к всплеску дофамина. Это значит, что пристрастие овладевает нами, а не остается чем-то, что мы делаем по собственному выбору. Когда вещество становится объектом пристрастия, а не предметом эксперимента, привычка начинает управлять нами. Но даже

если мы не испытываем болезненного пристрастия, как показывают исследования, хроническое употребление легкого наркотика, такого, как алкоголь, повреждает печень и причиняет ущерб мозгу.

Восторг Кэти и радостное предчувствие были чем-то большим, чем обычная подростковая гиперрациональность и питаемое дофамином желание получить одобрение у сверстников. Естественно, Кэти была подростком, и эти элементы тоже имели место. Но возможно ли, что сосредоточенность на алкоголе, усиливавшая тягу к дофаминовой эйфории, была частью ее наследственности?

В настоящее время не существует теста для проверки такой возможности, но мы с Кэти обсуждали эту тему, как и отсутствие у нее какого-либо беспокойства по этому поводу. Все, чего мы могли достичь на тот момент, – понимание, что ее привычка к алкоголю может выходить за пределы подростковой тяги к экспериментам. Именно этого понимания ей не хватало до исключения из школы. Риск болезненного пристрастия, как и все остальные «аргументы против», минимизированные подростковым мышлением, оставался на заднем плане и считался чем-то незначительным даже во время встреч, когда она училась в средней школе. Она продолжала выпивать на вечеринках в выпускном классе. Я мог лишь помочь ей осознать возможные последствия такого поведения, поддерживать ее в этот период и развивать в ней осознание собственной личности, когда она готовилась покинуть родительский дом.

У Кэти действительно появилось новое ощущение собственной личности, наделенной тонким чувством юмора и имеющей представление, кто она такая и кем может стать, несмотря на то, что она продолжала выпивать. Знание того, что это ощущение возникает в результате интеграции префронтальной коры ее мозга, позволяло мне думать, что мы развиваем важные навыки, которые она сможет совершенствовать в предстоящие месяцы.

Перед поступлением в колледж дела у Кэти шли очень хорошо, и она была готова прекратить терапию. Она понимала, что алкоголь создает проблемы и в долгосрочной перспективе пьянство может стать разрушительной привычкой. Я встречался с Кэти во время первого года ее учебы в колледже и активного общения со сверстниками, включавшего совместные попойки. Я добился того, что Кэти призналась себе в том, что у нее действительно есть серьезная проблема с алкоголем. Когда она рассказала мне, что у нее случались провалы в памяти, когда она не могла вспомнить, что происходило на пьянках и что она начала пить в одиночку перед встречей с друзьями, мы оба поняли, что настало время разработать другую стратегию.

Кэти уже неоднократно пыталась перестать пить, по крайней мере на время. Я сказал ей, что, по результатам исследований, программа из 12 этапов, такая, как «Анонимные алкоголики», способна поддержать ее попытки вести трезвый образ жизни. Но в тот момент ей не хотелось участвовать в «таком нелепом мероприятии». Даже предложение рассматривать алкоголь как пищевую аллергию, нечто такое, чего она просто не может употреблять, показалось «глупым». Время покажет, как она справилась со своей задачей и как ее мозг смог избавиться от алкогольно-дофаминовой зависимости, в которой она находилась вот уже полтора года после исключения из школы. Впоследствии Кэти призналась, что ее мозг «привык играть жестко». Я сказал ей, что мозг нуждается в передышке, чтобы восстановить ясность мыслей. В последние несколько месяцев мы часто беседовали; недавно Кэти сказала, что воздержание от алкоголя – непростая задача для нее, но она старается найти новые способы развлечения.

На самом деле мне нужно было научить Кэти фокусировать внимание на интеграции ее мозга и придать ей сил, чтобы очистить разум и ослабить болезненную тягу к алкоголю. Она должна была научиться этим навыкам для укрепления своего сознания и возвращения к нормальной жизни. Как и в случае с Сарой, я поощрял Кэти использовать инструменты майндсайт, описанные в этой книге. Нам еще предстоит убедиться, насколько успешным

был процесс интеграции и достижения полноценной жизни. Но если при этом она сможет заручиться и поддержкой в группе «Анонимных алкоголиков», это будет еще лучше. Будем надеяться, что она останется открытой возможностям улучшить свою жизнь. Я знаю, что родители изо всех сил стараются поддержать ее, но все мы понимаем, что сейчас именно Кэти должна взять инициативу в свои руки.

Возвращение домой: рефлексия, перестройка и лечение разрывов

Отъезд из дома – это серьезный вызов как для взрослых, так и для подростков. Но после отъезда многие молодые люди регулярно и надолго возвращаются домой, прежде чем начинают вести самостоятельную, материально независимую жизнь. В США от трети до половины «взрослых детей» возвращаются к родителям. Эта тенденция недавно усилилась из-за экономического кризиса, так как жизнь в родительском доме позволяет экономить. Но она имеет и эмоциональную сторону: родители и родной дом оказывают поддержку в переходный период, когда существует неопределенность с поиском работы. Эмоциональные последствия возвращения домой для молодых людей нуждаются в тщательном рассмотрении, чтобы этот период был безболезненным для всех.

Возвращение домой создает определенные проблемы для каждого из нас. К какому бы поколению вы ни принадлежали (старшему или младшему), я предлагаю пользоваться вашими навыками майндсайт для понимания нижеследующей истории отношений между взрослым человеком и подростком.

«Если тебе не нравятся домашние правила, ты можешь найти себе работу, заработать деньги и переехать в собственную квартиру».

Как часто можно слышать такие слова от расстроенных родителей в общении с решительно настроенным подростком? Когда отношения между родителями и повзрослевшими детьми доходят до такой стадии, это плохо для всех. Я знаю, потому что говорил то же самое сыну, когда был крайне расстроен и раздражен его поведением. Произнося эти слова, я в глубине души уже сожалел о них. Мой сын только что закончил колледж. Он, как и многие молодые люди его возраста, вернулся домой после четырехлетнего отсутствия. Его планы были неопределенными: он мог остаться с нами на лето, а потом начать карьеру в Южной Калифорнии или же вернуться в Северную Калифорнию, где закончил колледж… Мы хорошо ладили, ели вместе, гуляли, смотрели телевизор…

Но как-то я вернулся с собаками с прогулки и услышал, как сын говорит своей маме, что несколько немытых тарелок «не делают погоды», и меня сразу охватило раздражение.

Я уже давно понял, что жизнь в нашем доме идет хорошо, когда наши стандарты чистоты поддерживаются на «высочайшем» уровне каждым из жильцов. Поэтому теперь, когда сын начал спорить с женщиной, которой я посвятил свою жизнь, у меня возникло естественное желание защитить ее. 22-летний юноша, вернувшийся домой, похож на молодого волка, который вернулся в стаю, и я, как альфа-самец этой стаи, не мог терпеть «угроз» альфа-самке нашего логова. Эти побуждения захоронены глубоко в нашей лимбической системе и стволе головного мозга. На разумном уровне префронтальной коры я говорил себе: «Не нападай на него: она может постоять за себя в вопросе мытья тарелок. Не набрасывайся на него!»

Так или иначе, утром моя жена вежливо, но твердо напомнила нашему сыну о стандартах чистоты. Раньше мы с женой договорились не выступать с жестким изложением наших требований и попробовать более вдумчивый подход. Но в тот момент, когда я стоял на кухне, это было словно внушение «Не думай о розовом слоне», когда можешь думать только о розовом слоне. Когда мозг дает инструкции *не делать* что-либо, он неосознанно «присматривает» за этим. Такое наблюдение лишь выводит объект на передний план и увеличивает вероятность внимания к нему. Именно поэтому я не удержался и сказал сыну, что ему нужно соблюдать чистоту, а когда он ответил, что не стоит беспокоиться из-за нескольких чашек и тарелок, тогда меня прорвало. «Послушай, – сказал я, – ты недавно вернулся из колледжа, и это можно понять. Ты жил сам по себе и по собственным правилам. Но у нас есть свои

правила. Естественно, ты можешь смотреть на вещи по-другому, но это *наш* дом, а не твой. Здесь действуют *наши* правила. Если хочешь жить здесь, тебе нужно уважать наши требования». А потом я добавил, что ему пора заработать на собственное жилье.

Вы можете думать, что я был совершенно прав. Если вы взрослый человек, то, скорее всего, встанете на мою сторону, но если вы подросток, то можете не согласиться. Но в тот момент я чувствовал себя ужасно. В тот вечер у меня было тяжело на душе, и я был недоволен собой. Дело было не в наших правилах, а в моем заявлении. Оно было бесчувственным и просто неправильным. Можно говорить об экономическом кризисе, высокой безработице, избытке выпускников колледжей, но факт в том, что это был и *его* дом тоже. Кроме того, он упорно работал. На следующее утро и днем на работе я постоянно думал, что со мной произошло и почему я сказал ему такие слова. Неужели я схожу с ума?

Вечером у нас с сыном состоялся большой разговор о том, каково находиться на этом жизненном этапе, в процессе перехода от колледжа к рабочей жизни и от ребенка в родительском доме к взрослому в большом мире.

Я извинился за свои слова. «На самом деле это *твой* дом, – сказал я. – Да, ты должен соблюдать чистоту, но я хватил лишку, когда посоветовал тебе уехать и заработать на собственное жилье. Возможно, ты захочешь это сделать в будущем, но мне не следовало говорить так резко». Он поблагодарил меня за извинение и добавил, что у него сложилось впечатление, будто я был раздражен какими-то другими событиями, происходившими в моей жизни.

Это майндсайт в действии. Он был прав… и мне следовало поразмыслить еще кое о чем. Опыт отношений с нашими объектами привязанности – нашими родителями – может влиять на нас даже в том случае, когда мы сами являемся родителями. Способность разобраться в этом опыте делает нас более открытыми и понимающими собственные чувства, помогает лучше общаться с другими людьми. Я должен был как следует подумать о собственных переживаниях на этом жизненном этапе, чтобы сохранять живое присутствие в жизни сына и двигаться дальше вместе с ним.

Эта короткая история затрагивает ряд важных проблем переходного возраста и жизни в целом. Иногда родители совершают поступки, которые приводят к разрыву близких отношений. Наша обязанность – размышлять о причинах этих разрывов и предпринимать усилия для восстановления отношений после того, как мы извинимся за наш вклад в конфликт. Второй урок: иногда мы делаем вещи, которые на самом деле не хотим делать. Высшая, префронтальная область мозга помогает нам воспринимать окружающий мир и создает осознанное намерение. Но иногда лимбическая система, ствол мозга и внутренние органы непосредственно влияют на наше поведение, мотивируя наши поступки и наполняя их невербальными сигналами, такими, как тон голоса, интервалы между словами и выражение лица, без вмешательства запрещающих или фильтрующих функций префронтальной коры.

В данном случае, как мы видели, мои резкие слова произвели незначительное впечатление на сына, но иногда мы «срываемся с катушек» и выражаемся гораздо более эмоционально. В некоторых моих книгах важность разрывов и их лечения подробно описана для отношений с младшими детьми, включая моих собственных детей. Мой сын вырос с пониманием того, что после разрыва отношения будут восстановлены. Мы признаем, что не существует идеального способа поведения, но майндсайт помогает понять, когда происходит разрыв, и предпринять усилия для восстановления отношений. Вдумчивый анализ события и его причин необходим для излечения разрывов в любом возрасте.

Мы говорили о лечении разрывов в разделе «Практика майндсайт № 3». В переходном возрасте особенно важно поддерживать линии связи открытыми с учетом неизбежных разрывов. Проблемы и перемены этого периода делают работу над собой абсолютно необходимой для родителей. Мне следовало проанализировать свою защитную позицию по отноше-

нию к жене в ответ на поступки нашего сына. Кроме того, я должен был поразмыслить о происходившем в доме моих родителей, когда мне самому было немного за 20. Рассматривать разрывы как возможность для самоанализа и последующего восстановления отношений, для создания интеграции там, где она оказалась нарушенной, – продуктивно. Я надеялся, что сын простит меня и увидит в моих извинениях пример надлежащей реакции на конфликт.

После того случая наши отношения стали действительно прочными. Майндсайт позволяет быть открытым для своей внутренней жизни и поддерживать живую связь с теми, кто дорог. В случае разрыва майндсайт направляет нас к восстановлению связи. Полный спектр таких моментов делает отношения целостными; мы уважаем наши различия и культивируем сопереживание. Мне нравится общение с сыном теперь, когда он приближается к концу переходного возраста; чем старше он становится, тем прочнее и глубже наша связь. Сохранение живого присутствия во время многочисленных перемен в его жизни и связанных с ними проблем стало для нас руководящим принципом. Вдумчивые разговоры, один из инструментов майндсайт, – полезный способ обсуждения вещей, действительно важных для нас. Живое общение придает нашим отношениям ощущение подлинности и глубины и делает трудные моменты возможностями для укрепления нашей связи.

Инструменты майндсайт № 4
Семь классических практик

В этом разделе я познакомлю вас с 7 практиками, которыми можно заниматься повседневно. Доказано, что они делают ваше тело здоровым, укрепляют разум и способствуют интеграции мозга на протяжении всей жизни. Изучение способности мозга изменяться и развиваться, реагируя на жизненный опыт, которая называется «нейропластичностью», свидетельствует о том, что регулярные занятия такого рода активируют рост нейронных связей и даже новых нейронов. Для простоты я называю этот комплекс *стимуляцией активного развития нейронов.* Я представил его в виде рисунка. Мой коллега Дэвид Рок, который тогда работал в департаменте сельского хозяйства США, выдвинул ряд новых предложений, оформленных в виде тарелки с группами ежедневно употребляемых видов здоровой пищи. Мы с Дэвидом решили, что будет полезно сделать такую же тарелку для разума и назвать ее «Тарелкой здорового разума». Она представляет собой комплекс из семи видов деятельности, способствующих развитию мозга.



Практика майндсайт 1
Отсрочка

Как видите, эти 7 практик включают отсрочку, которую мы обсудили в разделе «Инструменты майндсайт № 2». Отсрочка – сосредоточенность на внутреннем мире нашей психической жизни и телесных ощущений – позволяет воспринимать мысли, чувства, воспоминания, убеждения, намерения, мечты, надежды и устремления. Отсрочки, практикуемые на регулярной основе, стимулируют рост нейронных волокон, особенно тех, что управляют вниманием, эмоциями и мышлением. Она также развивает сопереживание и сострадание.



В момент отсрочки мы фокусируемся на своем внутреннем мире. Простой способ сделать это – анализировать свой разум, уделяя внимание чувствам, мыслям и ощущениям. На моем сайте DrDanSiegel.com вы найдете простое умозрительное упражнение – практику осознанного дыхания. Укрепив в течение нескольких недель способность фокусировать внимание, вы будете готовы к более сложному упражнению для интеграции мозга – «Колесу осознанности». Эти разные варианты отсрочки способствуют развитию мозга и благополучию разума. Кроме того, это хорошо для ваших отношений с близкими!

Осознанное восприятие во время отсрочки, укрепляющее ваше ощущение присутствия в настоящем, повышает и уровень энзима теломеразы, который «чинит» и сохраняет концы ваших хромосом и тем самым поддерживает жизнь и здоровье отдельных клеток. Это не шутка: регулярные отсрочки делают ваши клетки более здоровыми! Кроме того, иммунная система начинает лучше функционировать, вы становитесь энергичнее и более стойким перед лицом жизненных проблем. Неплохо для простого ежедневного упражнения, где от вас требуется лишь сосредоточенность на внутреннем мире!

Практика майндсайт 2
Сон

Интеграции и устойчивому развитию мозга очень способствует здоровый сон. Как правило, мы спим меньше, чем это необходимо. Если добавить к этому, что у подростков цикл сна и бодрствования имеет другой график по сравнению с детьми и взрослыми, а большинство подростков ложатся спать поздно, раннее начало школьных занятий становится причиной хронического недосыпания.

По данным Национального фонда изучения сна, большинству подростков необходимо 8,5–9,5, а большинству взрослых – 7–9 часов сна ежедневно. Когда я пишу «необходимо», то имею в виду оптимальное развитие нейронных связей, оптимальную консолидацию дневных воспоминаний, оптимальную инсулиновую и иммунную функцию для борьбы с болезнями, оптимальную реакцию на стресс и оптимальное восстановление психики для фокусировки внимания, мышления, запоминания, решения проблем, контроля над эмоциями и общения. Сколько часов вы спите?

Если вы не высыпаетесь, то каждый из этих важных нейронных, физиологических и психических процессов рискует оказаться нарушенным. Каков итог недосыпания и плохого сна? Мозг не развивается должным образом, память не консолидируется, и вы не запоминаете пройденный материал, инсулиновая функция хуже работает, и повышается вероятность избыточного веса, иммунитет ослабевает, и вы чаще болеете, уровень гормонов стресса повышается, и у вас портится настроение, а ваш разум хуже фокусирует внимание, контролирует процессы мышления и решения проблем. Кроме того, у вас падает уровень энергии,

вы легче раздражаетесь и чаще сталкиваетесь с трудностями в общении. Короче, вы становитесь мрачнее, чувствуете себя не в своей тарелке и даже не сознаете, что это происходит из-за недосыпа.

Но вы можете управлять своим сном! Вот список простых ежедневных правил, помогающих получить достаточное количество здорового сна в течение суток:

1. Выключите цифровые приборы и электронные экраны как минимум за час до отхода ко сну. Эти вещи – компьютеры, смартфоны, телевизоры – поддерживают высокую активность мозга и заставляют вас бодрствовать.

2. Если вам трудно заснуть, приглушите свет примерно за полчаса до того, как лечь в постель.

3. Старайтесь не работать или не выполнять домашнюю работу в постели. Постель должна служить для отдыха и других занятий, не связанных с работой.

4. Препятствовать засыпанию может кофеин (кстати, его содержит и шоколад). Не стоит также переедать или есть слишком поздно.

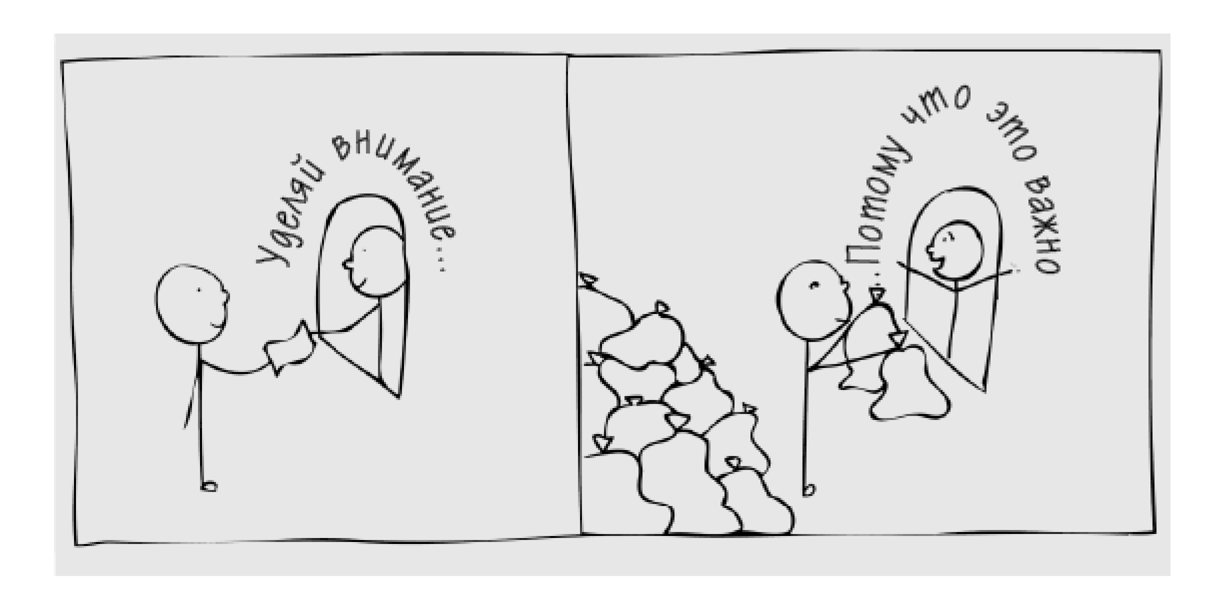
5. Некоторым людям нравится принимать теплую ванну перед сном. Другие предпочитают стакан молока или другого напитка, где содержится кальций, который помогает заснуть.

6. Кто-то делает вечером записи в своем дневнике, чтобы не беспокоиться о них во время засыпания. Если это вам помогает, очень хорошо! Имейте в виду, что ведение дневника, как показывают исследования, укрепляет иммунную систему и помогает разрешать сложные жизненные проблемы. Другие считают, что дневниковые записи перед сном чересчур стимулируют психику. Это особенно верно, если вы ведете цифровой дневник и печатаете на клавиатуре перед монитором, поэтому старайтесь вести бумажный дневник.

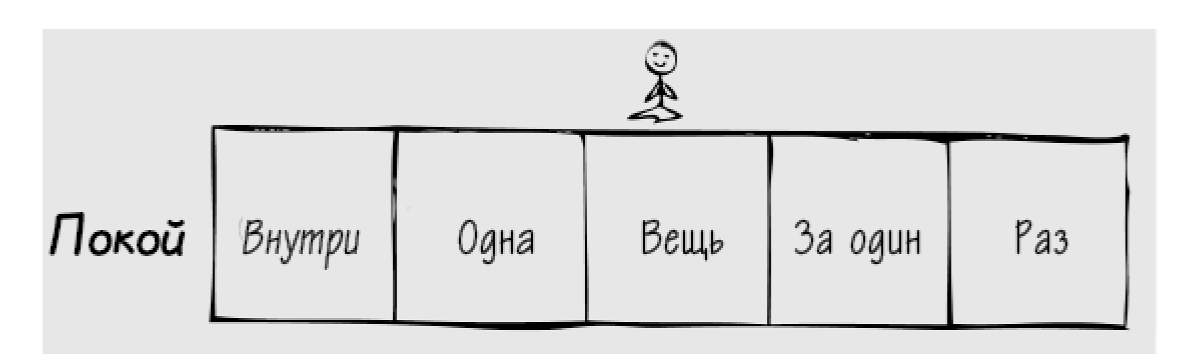
7. Продолжительность непрерывного сна имеет важное значение. Нужно настроиться на 8–9 часов сна. Обеспечивайте свои естественные потребности независимо от вашего возраста. Постарайтесь как следует высыпаться как минимум два раза в неделю.

Практика майндсайт 3
Фокусировка

Развитие мозга происходит не только во время сна, но и в тех случаях, когда мы сосредоточенно фокусируем внимание, не отвлекаясь на остальное. По сути дела, учеба – это процесс, при котором внимание направляет информацию в мозговые контуры, активизируя их и заставляя взаимодействовать. Это называется «нейропластичностью», изменением мозга в результате реакции на внешние стимулы. Мозг может фокусироваться на одной вещи за один раз, обрабатывая информацию на все более сложном уровне, сравнивая и соединяя ее со сходными примерами, а потом консолидируя работу нейронных цепей в виде долговременных структурных изменений.



Время фокусировки – это период нашей осознанной сосредоточенности на одном предмете. В отличие от многозадачных процессов – например, когда мы читаем книгу и посылаем эсэмэски, или листаем страницы в Интернете и говорим по телефону, – время фокусировки относится к выполнению только одной задачи.



Когда мы интенсивно фокусируемся на чем-то, в мозге происходит три вещи. Во-первых, в небольшом участке над стволом мозга вырабатывается нейромедиатор ацетилхолин, который затем распространяется по всему мозгу. Во-вторых, активируются специфические нейронные цепи. Когда нейроны срабатывают одновременно, связи между ними укрепляются. Это приводит к третьему: когда мы сосредоточены на чем-то, выработка ацетилхолина, активирующего нейронные цепи, сопровождается локальным высвобождением другого нейромедиатора – BDNF (нейротрофический фактор головного мозга), оптимизирующего генетически обусловленные связи между активируемыми нейронами. Короче, при интенсивной фокусировке вы оптимизируете нейропластические изменения, которые являются основой для усвоения информации.

Многим подросткам трудно выполнять домашнюю работу. Они не могут запомнить прочитанное или материал, пройденный на уроке. Действительно, домашние задания и повторение пройденного не оказывают заметного влияния на результаты тестов. Частенько подросткам приходится выполнять несколько задач одновременно. То же самое происходит с человеком, который читает книгу, но постоянно отвлекается на что-то другое. Разделение внимания и предпочтение, оказываемое внеучебным вещам, таким, как болтовня, СМС, ведение блогов и т. п., постоянно нарушают условия, при которых нейропластические изменения приводят к полноценному усвоению материала. Без этих перемен ни о каком долго-

временном закреплении пройденного не может быть и речи. Экзамены приходят и уходят бесследно, так как разделение внимания препятствует образованию синаптических связей.

Эти отвлекающие факторы, многократно усиленные цифровыми технологиями, компрометируют долгосрочное обучение как для подростков, так и для взрослых. Фактически многие взрослые, не участвующие в долгосрочных обучающих программах, таких, как книжные клубы или образовательные курсы, сталкиваются с серьезными проблемами. Если мы регулярно не фокусируемся на чем-то, мозг прекращает делать то, что должен делать, – учиться, развиваться и создавать новые связи. Взрослые, не имеющие планов, которые позволяют им уделять нераздельное внимание каким-то вещам, начинают думать, что жизнь похожа на накатанную колею, стала неизменной и утомительной. Пожизненное обучение следует рассматривать как возможность сохранять ощущение жизни, развивать мозг и продвигаться вперед.

К сожалению, для многих из нас школа становится тяжким бременем, а не удовольствием.

Практика майндсайт 4 Передышка

Беспрепятственная фокусировка способствует развитию мозга, однако (возможно, вы обрадуетесь) этим не нужно заниматься постоянно. В сущности, возможность устроить перерыв и заняться чем-то другим – это идея, которая стоит за всеми повседневными занятиями, описанными в этом разделе. Каждый день нам нужно иметь свободное время, чтобы успокоить разум и спокойно разобраться в происходящем. В это время мы не строим планы, не пытаемся ничего достичь или совершить что-то важное. В это время наш мозг «подзаряжает батарейки», позволяя разуму свободно блуждать.

Такая передышка отличается от непреднамеренного отвлечения внимания. Если вы должны сосредоточиться на чем-то вроде разговора с собеседником, выполнении задания или ответа на вопрос, то непреднамеренное отвлечение внимания мешает нам достигнуть цели. Некоторые исследователи даже считают, что это оказывает неблагоприятное влияние на наше здоровье и благополучие.

Передышка означает, что мы даем себе время «остыть», не иметь ничего важного в списке текущих дел и позволить воображению блуждать, где оно хочет. Отпуск – превосходное время для этого. Но и на ежедневной основе бывает хорошо устроить передышку для своего мозга, чтобы расслабиться и высвободить накопившееся напряжение. Постарайтесь делать это намеренно. Цель передышки – намеренное отсутствие постановки целей.

Практика майндсайт 5 Игры

Термин «игра» может направить вас к воспоминаниям о песочнице, но теперь мы знаем, что спонтанное времяпрепровождение с другими людьми увлекательными, приятными и ненавязчивыми способами действительно важно для здоровой и полноценной жизни. Смех – серьезное дело, когда речь идет об интеграции мозга. Когда мы непринужденно веселимся в обществе, наш мозг развивается. Это хорошо как для подростков, так и для взрослых, которые реже участвуют в играх, веселятся или просто подшучивают друг над другом. Если мы даем себе время (и разрешение) самостоятельно или с другими людьми заниматься вещами, позволяющими увидеть мир с новой и неожиданной стороны – в смысле чувств, которые мы испытываем, слов, которые мы говорим, и способов взаимодействия с окружающими, – это позволяет нам чувствовать себя свободными и готовыми ко всему, что

может произойти. При этом наш мозг активизируется новыми и непредсказуемыми способами, стимулирующими рост и укрепление новых связей. Это основа для творчества и инноваций. Это радость живого присутствия и связи с другими людьми.



Увы, в школе дети в основном занимаются целенаправленной работой, по которой их судят и оценивают, сравнивают с другими, требуют соперничества и побед над сверстниками. От дисциплинированной атмосферы школьных уроков или экзаменов до выступления в составе команды на спортивной площадке – эти организованные занятия не вписываются в концепцию того, что мы называем игрой. Вместо этого попытайтесь представить совместную деятельность, где нет победителей, интерактивные занятия без жестких правил, где люди смеются, дурачатся и занимаются свободным творчеством, получая огромное удовольствие от этого и чувствуя себя понятыми и принятыми. Здесь нет оценок и критических суждений, нет победителей и проигравших. Это и есть игра.

К сожалению, взрослые часто забывают, что такое игра. Система социальных функций головного мозга – ряд нейронных цепей, которые делают обучение приятным и увлекательным, – ржавеет со временем, теряет форму и может выйти из строя. Занятия превращаются в рутину, а спонтанное познание жизни и окружающего мира становится реликтом прошедшей эпохи. Фактически разновидность творческого мышления, возникающая в результате таких свободных и непринужденных занятий, резко ослабевает после того, как мы поступаем в начальную школу. Это дивергентное мышление позволяет нам оперировать широкими категориями, поскольку мы смотрим на мир свежим взглядом и не беспокоимся, что нас могут наказать или пристыдить, если мы делаем что-то неправильно. Это совместное исследование, а не контроль, грозящий унижением. Малыш полон любопытства к жизни и окружающему миру. Но в начальной школе он сталкивается со стандартным подходом, требующим определять правильное и неправильное и прилежно учиться, чтобы получать высокие оценки и справляться с домашними заданиями. В обучении правописанию нет ничего плохого. Но нам не нужно запирать чувство спонтанности в ящике стола, подавлять его бесконечной рутиной тестов, уроков и контрольных. Творческие способности часто не приветствуются в начальной школе, а остальная часть школьного обучения слишком часто бывает

наполнена серьезностью и систематичностью, убивающей спонтанность. Она может подавить порыв к творчеству, желание рискнуть и представить нечто новое. Именно поэтому многим людям школьная жизнь впоследствии кажется гнетущей и тоскливой. В редких случаях учителя находят способы внести дух игры в повседневную жизнь своего класса.

Начав понимать, что «взрослые игры» не являются частью моей жизни, я поступил на актерские курсы. Мне очень нравились эти занятия, и я старался перенести свою радость в повседневную жизнь. Я также начал кататься на роликах по улицам, слушая музыку в наушниках. Для меня было странно, что мне пришлось не только дать себе разрешение на такие развлечения, но и убедить «серьезную» часть своей личности, что это на самом деле полезно для моего мозга. Эта ситуация была выигрышной со всех сторон: мозг развивался, а я получал удовольствие.

Игра корректирует склонность к серьезности и дает нам время для творчества и спонтанности, ощущения товарищества и живой связи, простую житейскую радость, смех и веселье.

Практика майндсайт 6
Спорт

Физическая подвижность способствует развитию мозга.

Занятия аэробикой, которые повышают частоту сердцебиения на 30–45 минут, – отличное начало. Поднимание тяжестей или упражнения с эспандером тоже укрепляет мозговые функции.

В школьном округе, где я живу, сделан акцент на успеваемость, физкультура сведена к минимуму, перемены сокращены, резко сокращены или исчезли из расписания уроки живописи, музыки, танца и драматического искусства. Такие перемены крайне неудачны. Живопись, музыка, драматическое искусство и танцы способствуют творческим исследованиям, а физическая активность поддерживает обучение в целом. Когда тело участвует в активном движении, это улучшает нейропластичность. Мы лучше запоминаем события, в мозге образуются новые связи, которые объединяются между собой. Физическая подвижность укрепляет не только мозг, но и психическое здоровье. Аэробика улучшает настроение, даже если мы склонны к депрессии. У многих моих друзей резкие перепады настроения выровнялись после того, как упражнения стали частью их повседневной жизни.

Разнообразие физических упражнений тоже имеет важное значение. Схема должна быть такой: разминка, растяжка, тренировка, растяжка и «остывание». Помните, вы сами выбираете объем ежедневной физической активности. Никто не может сделать это за вас.

Практика майндсайт 7
Общение

Исследования показывают, что плодотворное общение с другими людьми делает жизнь осмысленнее, здоровее, разумнее и счастливее. В разделе «Инструменты майндсайт № 3» мы узнали, как ощущение сопричастности и вдумчивые беседы помогают устанавливать взаимовыгодные отношения с другими людьми. Когда в отношениях есть взаимная поддержка и понимание, это не только радует нас, мы также становимся здоровее и живем дольше! Другие исследования показывают, что на природе мы чувствуем себя более стабильно и наше настроение быстро приходит в норму. Поэтому мы говорим не только о связи с другими людьми, но и о связи с планетой.

Желая людям счастья и успеха в делах, здоровья и радости в жизни, мы стоим на позиции так называемой «эмпатической радости», т. е. радости от благополучия других людей.

Да, это сильно отличается от конкурентной атмосферы, культивируемой в современном обществе. Но хотя бы попробуйте, и, думаю, вы убедитесь в том, что это опять-таки выигрышная ситуация. Исследования в области социального взаимодействия указывают на то, что мы имеем врожденную предрасположенность к сотрудничеству. При совместной работе коллективный разум способен создать нечто гораздо более мощное, чем один человек, который пытается одержать верх над остальными.

На самом простом уровне «время общения» означает время, проведенное с друзьями или членами семьи. Мы получаем от них невербальные сигналы: визуальный контакт, выражение лица, тон голоса, осанка, жесты, скорость и интенсивность реакций, а человеческое дружелюбие или ласковое прикосновение неизбежно отсутствует в наших цифровых устройствах для общения. Если мы общаемся с людьми в основном по телефону или по e-mail, значительная часть высших функций нашего мозга вынужденно простаивает. Постарайтесь ежедневно уделять время для живого общения и встречаться с друзьями лицом к лицу.

А планета? Природа может изменить к лучшему наше настроение, обострить внимание и наполнить нас чувством обновления и радости. Сходите в парк, посмотрите на деревья и облака, звезды и луну. Мы дети этой планеты, а природа – наш дом. Связь с планетой может быть чем-то большим, чем выезды за город, она может означать заботу об окружающей среде. Борьба с загрязнением с помощью вторичной переработки отходов и новые технологии для получения энергии – все это важные способы связи с Землей, нашим общим домом.

Живое общение помогает нам чувствовать, что мы принадлежим к гораздо большей общности, чем наше личное тело. Мы можем ходить по планете на собственных ногах, но знать, что мы не одни. Земля – наш общий дом, другие люди – члены нашего племени, а все живые существа – наши родственники.

Заключение
Я/Мы и интеграция личности

Мы прошли долгий путь. Не знаю, какие чувства вы испытываете в связи со скорым завершением этой книги, но мне самому немного грустно от того, что она кончается, и вместе с тем меня радует, как много мы успели сделать.

Переходный возраст – это время великой интеграции многих аспектов нашей личности. В течение этого важного периода, нашего второго десятилетия, мы исследуем саму природу нашего бытия в мире. Включая в свой жизненный опыт суть переходного возраста – эмоциональную искру, тягу к новизне и стимулы к творческим исследованиям, мы переживаем фундаментальный процесс, который не заканчивается в 24 года. Интеграция личности – это путешествие длиной в жизнь, определение смысла нашего существования сейчас и в предстоящие годы.

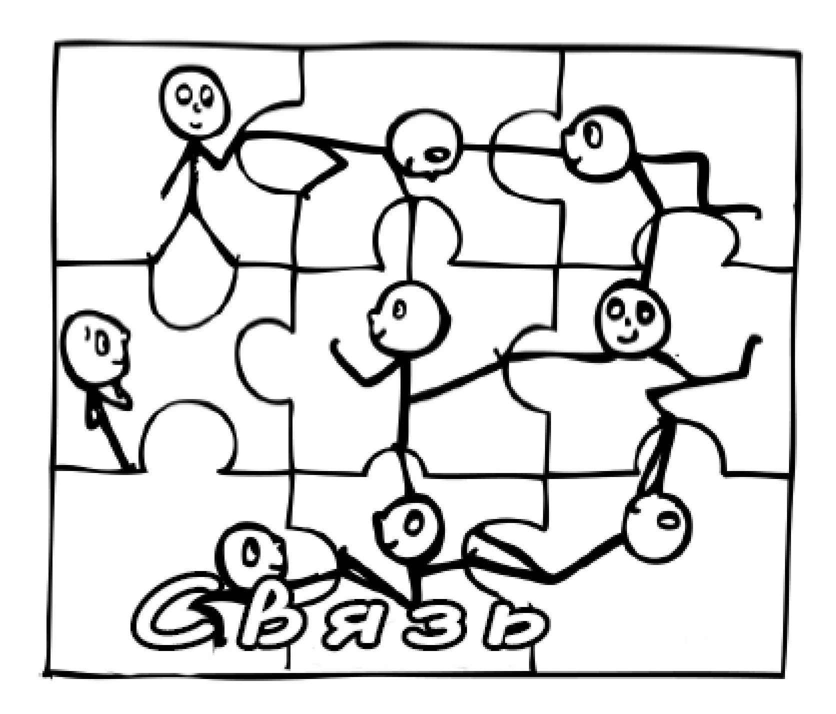
Некоторое время назад я стал размышлять о великой человеческой потребности, с которой мы сталкиваемся в этот момент нашей истории: потребности сместить фокус внимания от «я» к «мы». Я убежден, что, как обитатели Земли, мы *должны* отойти от чрезмерной поглощенности собой и задуматься о том, что мы можем дать нашей планете. Я убежден, что наш долг – помогать людям и защищать Землю. Интересно, что многочисленные исследования поддерживают идею о том, что чем больше мы помогаем другим, тем более счастливыми мы становимся.

Как-то одна из моих студенток сказала, что прилежно работает над разными аспектами интеграции своей личности – например, разбирается в своей истории привязанности и записывает свои воспоминания для создания связного повествования о раннем жизненном опыте. По ее словам, она не хотела отказываться от попыток разобраться в своей личной жизни и вместо этого сосредоточиться на благополучии других людей. Я внимательно выслушал ее доводы и осознал, что концепция перехода от «я» к «мы» может подразумевать нечто более экстремальное, чем я подразумевал. Поэтому я предложил ей новое толкование: постепенный переход от «только я» к «я и мы». Это выглядит не очень впечатляюще, но подразумевает интеграцию в целом – осознание важности своей личности и личной жизни плюс ценность межличностных связей и взаимной зависимости.

Тем не менее я стал размышлять о том, как описать одним словом концепцию отдельной личности («я»), которая открывается миру и становится частью большой общности («мы»). Я предложил этой девушке термин, которым готов поделиться с вами:

Я/Мы.

Этот термин я стал использовать для краткого описания интеграции личности. Он включает концепцию выхода за пределы индивидуального «я», ограниченного человеческим телом, и соединения с гораздо большей общностью «мы», тоже определяющей нашу личность. Термин Я/Мы определяется обеими сторонами, и каждая имеет важное значение. Их объединение в нашей жизни – ключ, который открывает дверь к интеграции личности.



Но зачем нам концепция Я/Мы?

Исследования показывают, что чем более индивидуализированным и изолированным является ощущение нашей личности, тем менее здоровыми и счастливыми мы себя чувствуем. Ограничивая наше «я» физическим телом, мы ограничиваем наше ощущение принадлежности к обществу и смысла жизни. Однако многое в современной культуре, в Интернете, в нашей занятой повседневной жизни подкрепляет мнение о том, что личность ограничивается рамками человеческого тела. Ученые убедительно доказали, что, когда наши отношения характеризуются взаимной поддержкой и мы помогаем другим людям, мы чувствуем себя более здоровыми и счастливыми.

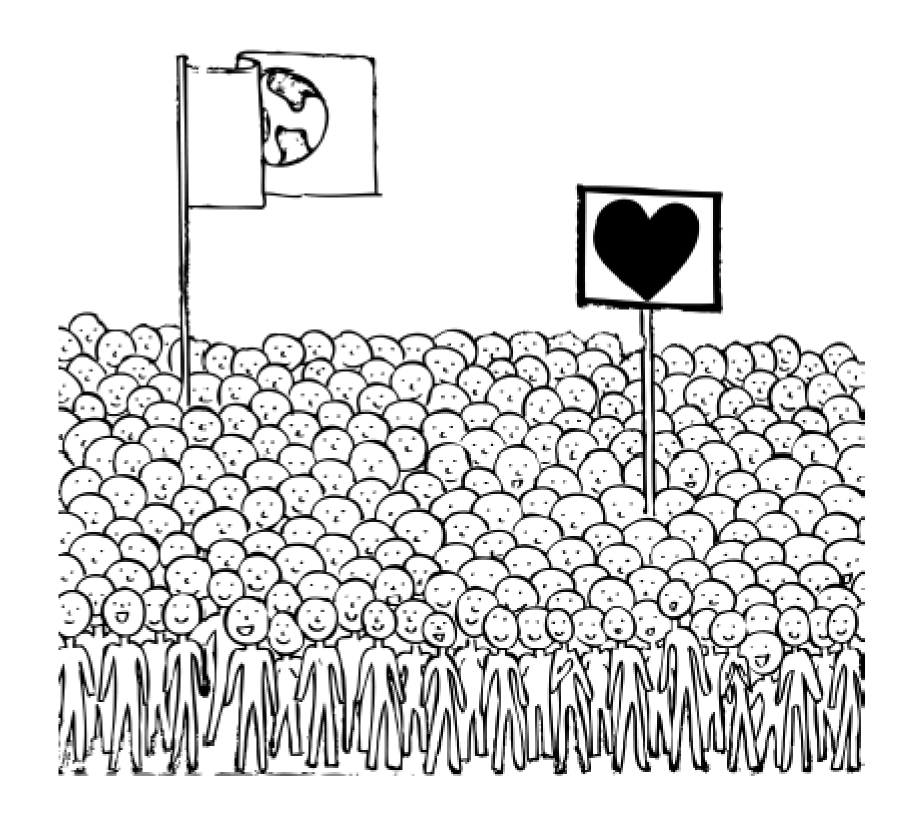
Концепция Я/Мы означает, что мы ощущаем себя частью общего целого и более высокого предназначения, чем цель нашего личного жизненного странствия. Она включает понятия духовности и более глубокого смысла жизни. Но важно отметить, что связь с чем-то большим, чем мы сами, вовсе не означает, что мы должны отказаться от личного «я». Просто нам нужно расширить это понятие и включить в него ощущение взаимосвязи с окружающим миром. Это и есть настоящая интеграция.

Чрезвычайно важен и другой аспект концепции Я/Мы. Люди и наша планета отчаянно нуждаются в заботе. Видя рост населения и проблем со здоровой пищей, водой и воздухом, постоянно возрастающую потребность в лекарствах, жилье и одежде, представляя страдания и исчезновение других живых существ из-за того, что люди делают с планетой, мы понимаем, как много предстоит сделать для коллективного преодоления этих бедствий.

Подростки с их энергией и изобретательностью многое могут предложить миру. Но молодые люди нуждаются в поддержке старших, они нуждаются в уважении и содействии, чтобы их поиски открыли нам глаза на новые способы восприятия хорошо знакомых задач.

Занимаясь творчеством и сотрудничеством с общественными организациями, в семье и в школе, можно расширить свой кругозор и перейти от простого запоминания фактов и цифр к более оригинальным и осмысленным занятиям, вдохновляющим сверстников и тех, кто последует за ними. Мы сможем добиться перемен, необходимых для этой новой эпохи, благодаря просвещению на местном уровне, а потом перейти к обществу в целом. Нам предстоит многое совершить, но, если приложить все силы к решению сложных проблем гло-

бального голода, болезней и насилия, перемен климата и исчезновения животных и растений из наших экосистем, мы добьемся успеха. Сотрудничая, а не пытаясь превзойти или уничтожить друг друга, мы создадим общество людей, живущих во взаимосвязанном мире.



Применяя наши индивидуальные навыки, знания и энергию для достижения общего блага, мы максимально увеличиваем шансы решения практических и нравственных проблем нашего мира. Я говорю «нравственных» потому, что поиск пути к совместной жизни и решению общих проблем является нравственным императивом. Мы имеем общий воздух, общую воду и общий дом, нашу Землю. Хорошую планету для жизни трудно найти, так что давайте позаботимся о той, что имеем. Каждому пора обрести новую личность, чтобы вместе пережить трудные времена.

Я знаю, что подросткам такие идеи могут показаться слишком «пафосными». Но я высказываю их на прощание, поскольку глубоко убежден, что нашу личную потребность в осмысленной, счастливой и полноценной жизни можно удовлетворить, расширив представление о собственной личности. Понимание личности как части общества делает нас счастливее и дает миру шанс стать лучше. Я верю, что мировые проблемы можно разрешить наиболее эффективным образом, если расширить наше представление о себе за пределы физического тела.

Альберт Эйнштейн однажды сказал, что представление о полностью независимой личности – «оптическая иллюзия», которая приводит к всевозможным проблемам в мире и в жизни отдельных людей. Иллюзия – это ложное убеждение, не согласующееся с реальностью. Рассматривая себя обособленно, мы не видим реальности взаимозависимого и взаимосвязанного мира. Мы не можем интегрировать свою личность в большой мир, частью которого являемся. Вполне возможно, что многие из самых значительных проблем на индивидуальном и коллективном уровнях, проявляющихся как состояние хаоса или жесткости из-за нарушенной интеграции, вызваны нашим ощущением «самодостаточности» и убеж-

денностью в том, что счастье зависит только от материального благополучия, а бесконечное потребление вполне возможно, несмотря на ограниченные ресурсы нашей планеты.

Интеграция личности происходит, когда мы в полной мере осознаем свое индивидуальное «я» и общественное «я», а потом объединяем их. Наш разум и психика формируются не только физиологически, но и социально – в отношениях друг с другом и нашей планетой. Зачем заботиться об интеграции своей личности? Второе десятилетие жизни – независимо от того, переживаем ли мы эти годы или пытаемся сохранить их сущность в нашей жизни, – обладает качествами, необходимыми для движения общества в позитивном направлении. Эти качества переходного возраста позволяют нам чувствовать себя живыми на всех этапах жизненного пути. Мы можем обуздать энергию молодости для «мозгового штурма» в поиске новых идей и создания глубоких и осмысленных отношений, обогащающих жизнь. В стремлении к новизне мы можем сделать жизнь приключением, которое превращает обычное в необычное и обнаруживает уникальные аспекты восприятия повседневной реальности. А творческие исследования, вдохновляющие нас думать иначе, смотреть на мир новыми глазами и находить оригинальные решения проблем, могут кардинальным образом изменить существующее положение вещей. Поэтому концепция Я/Мы напоминает нам, чего мы можем достигнуть, если будем сохранять главные качества переходного возраста на протяжении всей жизни.

Э.Б. Уайт написал: «Если б мир только манил нас соблазнами, все было бы очень просто. Если б мир ставил перед нами трудные задачи, это не составляло бы проблем. Но каждое утро я разрываюсь между желанием улучшить этот мир и желанием наслаждаться этим миром. Поэтому мне так трудно составлять планы на день».

Улучшение мира – это благородное намерение, но если рассматривать его как настоятельную потребность «спасти мир», это может показаться слишком колоссальной и отдаленной целью. Наверное, лучше понимать это как *служение*, желание помочь планете и другим людям, разделенное на множество небольших и конкретных дел. Потенциальный итог («улучшение» или «спасение») может быть общей целью, но ее нельзя гарантировать. Зато акт служения – это цель, которую мы можем понять и стремиться к ее достижению. Второе желание, о котором упомянул Уайт, ничуть не менее важно. Нам нужно уважать желание испытывать радость от жизни и при каждой возможности *радоваться* окружающему миру. Пожалуй, эти два естественных желания можно объединить в одном девизе: *служить и радоваться*. Интеграция нашей жизни состоит в разделении и последующем объединении этих двух целей. Мы можем наслаждаться собой и друг другом; мы можем получать удовольствие от изучения окружающего мира и отношений с другими людьми. И мы всегда можем найти способы помочь им, облегчить их страдания и исцелить нашу планету. *Служи и радуйся*. Концепция Я/Мы помогает достигнуть этого равновесия.

Поэтесса Майя Анжел, перефразируя старинную китайскую пословицу, напоминает о том, что нам не нужно ждать готовых решений для самовыражения и участия в коллективной истории нашей жизни. «Птица поет не потому, что у нее есть ответ, а потому, что у нее есть песня». В переходном возрасте наступает время близости друг с другом для соединения наших песен и совместного жизненного опыта.

Как подростку понять, что он живет полноценной жизнью? Как взрослым понять, что они успешно поддерживают развитие своих взрослеющих детей и даже сохраняют основные качества переходного возраста в собственной жизни? Стихотворение Бесси Андерсон Стэнли предлагает ответ на вопрос о том, как суть переходного возраста может обогатить дальнейшую жизнь.

Успех

Часто смеяться и много любить,
Завоевать уважение умных людей и привязанность детей,

Заслужить одобрение честных критиков и вынести измену ложных друзей,
Ценить красоту,
Находить лучшее в других,
Посвящать себя служению людям,
Оставлять мир немного лучшим, чем раньше – будь то выздоровевший ребенок, садовая тропинка или исправленная несправедливость,
Играть, радоваться и петь ликующие песни,
Знать, что хотя бы одному существу стало легче, потому что ты жил на свете, —
Это и есть успех.

В заключение я хочу пожелать сохранить всю энергию и целеустремленность переходного возраста всем, кто еще не пережил эти годы и кто давно повзрослел, но хочет сохранить это состояние. Пусть это живое присутствие украшает вашу жизнь. Пусть эмоциональная искра питает ее, а общение с людьми укрепляет сотрудничество и коллективные усилия, пусть стремление к новизне сделает вашу жизнь бесконечным приключением, а творческие исследования подтолкнут вас к созданию нового мира, где все мы хотели бы жить в будущем. Надеюсь, вы найдете способы *служить и радоваться*, делиться своими песнями и находить новые, еще не изведанные пути. Дерзайте!

Благодарности

Книга похожа на жизнь; ее рост и развитие зависят от множества людей, которые заботятся о ней. В своем жизненном странствии эта книга получила поддержку многих людей, которые внесли свой вклад на разных этапах ее создания. Опыт общения с подростками и родителями за годы работы в области детской и подростковой психиатрии оказался бесценным для понимания сложностей и проблем переходного возраста. Мне хотелось бы поблагодарить взрослых и подростков, читавших разные варианты черновиков «Мозгового штурма» и сделавших ценные замечания и предложения. Эти вдумчивые люди – Кейла Абрамс, Мишель Чубан, Джонатан Фрайд, Лорна Галлан, Махайла Гэллифорд, Майк Гэллифорд, Лора Хаббер, Лора Кастнер, Скотт Крайнс, Линн Катлер, Мария Лероуз, Салли Мalански, Майк Маккей, Мэри Пифер, Элен Риджуэй, Ребекка Шэнок, Мэдди Сигел, Рич Саймон и Джейми Циммерман. Благодарю вас за время, энергию и мудрые советы, которые помогли создать эту книгу.

Мне также выпала удача сотрудничать с командой замечательных людей из Института Майндсайт, включая Эрика Бергмана, Тину Брайсон, Адрианну Коупленд, Стефани Гамильтон, Терезу Рейли, Ашиш Сони и Уитни Стэмблер, которые неустанно трудились ради того, чтобы донести до читателей практические и научные идеи о наших взаимоотношениях, устройстве разума и мозга, концепции сопереживания, связи и общности всех людей. Особая благодарность Кэтрин Уэлш за ее вдохновенное руководство нашим институтом и создание творческой атмосферы. Я также благодарен литературному агенту Дугласу Абрамсу – он продвигал эту работу с самого начала.

Мне было особенно приятно работать с Лией Перлман из Dharmacimics.com, с которой мы сделали выборку из ее остроумных и добрых иллюстраций, отражающих идеи и чувства, описанные в этой книге, и нашли много общих интересов. Я также был рад работать с Сарой Кардер, вдумчивым и проницательным редактором из Tarcher/Penguin, которая обладает замечательной способностью придавать окончательную форму описанию идей и концепций. Джоанна Нг и Бриенна Ямашита также являются членами потрясающей команды Tarcher, упорно работавшими ради того, чтобы эта книга увидела свет дня. Я глубоко благодарен всем вам.

Я никогда бы не смог стать тем, кто я есть, или же человеком, который «породнил перо с бумагой», без поддержки и вдохновения членов моей семьи: Алекса и Мэдди Сигел и Кэролайн Уэлш. У меня нет слов, чтобы выразить им всю свою любовь и благодарность. Спасибо за наши общие приключения и за то, что вы остаетесь самими собой.